

ほけんだより 6月

令和6年6月3日 長岡第六小学校ほけんしつ

雨やくもりの天気が続きやすい6月になりました。晴れていなくてもじめじめと湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。その一方で雨の日に思ったより気温が下がることもあります。その日・その時にあわせて半そでの上から長そでの薄いシャツを着るなど体調を崩さないために心がけましょう。

雨の日は、

登校するときに靴下や服が濡れてしまったという人を鼻降口でたくさん見かけます。

濡れてもいいようにタオルやくつ下を自分で持ってきてみましょう！



むし歯を防ぐ生活習慣



食後の歯みがきが基本



甘い物を食べすぎない



しっかり飲んでゆっくり食べる



定期的に歯科検診を

歯垢と歯石の違いって？

歯垢とは

食後数時間で作られ、むし歯の原因になります。歯みがきが大切です。



歯石とは

歯垢が石灰化したもので、歯周病を進行させます。歯医者さんで取り除いてもらいましょう。



6月4日(火)2・4・5年生の歯科検診があります。登校前に、しっかり歯みがきをしましょう。

もうすぐプール学習が始まります

げんきに、あんぜんにプール学習をするために毎朝必ず健康チェックをしましょう！

□体調はいいですか？？

→下痢をしているときや、目が赤くなっているときはプールに入れません。

□前の日によく眠れましたか？

□朝ごはんをしっかり食べましたか？

□手足の爪はしっかり切りましたか？



プールで感染しやすい病気

○咽頭結膜熱(プール熱)

症状: 目の充血・高熱・喉の痛み

予防法: プール後にしっかりシャワー、タオルは共有しない



プールのやくそく

水中では皮ふがやわらかくなるので、爪が伸びていると軽く触れただけでもケガをさせる危険があります！



つけない

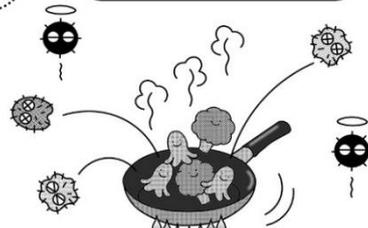


手も食器も清潔に。

夏のお弁当

食中毒に
気をつけよう

やっつける



加熱調理を。

増やさない



保冷剤のかわりに凍らせたゼリーでも!

食べるまで保冷。

残さない

目、見えたらいいのにね...



残り物は食べない。

見えない



に注意!