

ほけんだより6月

令和5年6月8日(水) 大宮南小学校 保健室

明日は歯科検診です

*6月9日(金)9:00~(全校)

検診の時に気をつけること

- ◇朝ごはんを食べた後は、いつも以上に丁寧に歯みがきをしましょう。
- ◇検診の時は、奥の歯まで見えるように大きな口を開けましょう。
- ◇ベッドに寝てみてもらいます。終わるまでは動かずじっとしていきましょう。

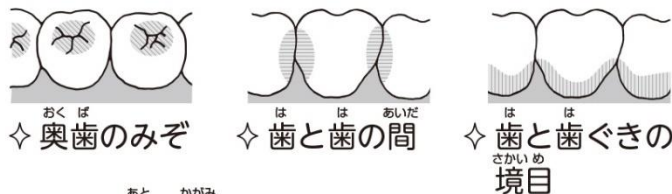
歯垢(プラーク)って何?

歯こう(プラーク)は、歯にくっついた細菌のかたまり。おし歯の原因のミュータンス菌もふくまれます。ネバネバして、うがいただけでは取れないので、歯みがきで取りましょう!



歯みがきチェックリスト

- ✓ 食事の後に歯みがきをしている
- ✓ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ✓ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ✓ みがき残しやすい場所もみがけている



- ✓ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう!

プール学習がはじまります

もうすぐ、プール学習がはじまります。元気に楽しむために朝の健康チェックを忘れずにしましょう。

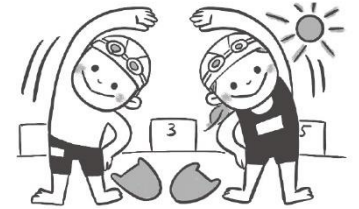


- 昨日はよく寝ましたか?
- 朝ごはんは食べましたか?
- 熱は高くないですか?
- 風邪症状はないですか?
- 便は出ましたか?

- *準備体操をしっかりとしましょう。
- *プールサイドで走らないようにしましょう。
- *しんどくなった時は、すぐに先生に伝えましょう。



プール授業 ルールを守って 事故0に



こまめに、水分補給をしよう!

暑くなってきたので、こまめに水分をとり、熱中症対策をしましょう!



のどが乾く前に飲むことが大切です☆

水分足りている?

熱中症を予防するために大事な水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

