

ほけんだより 6月

令和4年6月
大野幼稚園・小学校保健だより
第4号

もうすぐ雨の多い季節になります。梅雨時は、じめじめとむし暑い日があるかと思うと、ひんやりとはだ寒い日もあります。晴れの日には、気温が急に上がることもあります。気温の変化に合わせて衣服を選んだり、ぬぎ着しやすい服を選んだりしましょう。

今月の保健目標

歯を大切にしよう

みなさんが毎日頑張っている歯みがき。しかし、その「みがき方」はどうですか？自分ではいいにみがかけているつもりでも、十分ではないかもしれません…。みがき残しが多い場所とポイントを確認して、みがいてみましょう！幼稚園・低学年のみなさんは、お家の方にしあげみがきをしてもらうようにしましょう。

お家の方と一緒に確認しよう！



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずついいにみがきます。



歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

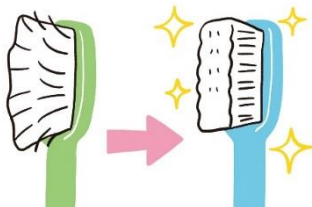
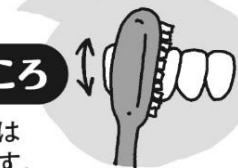
歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



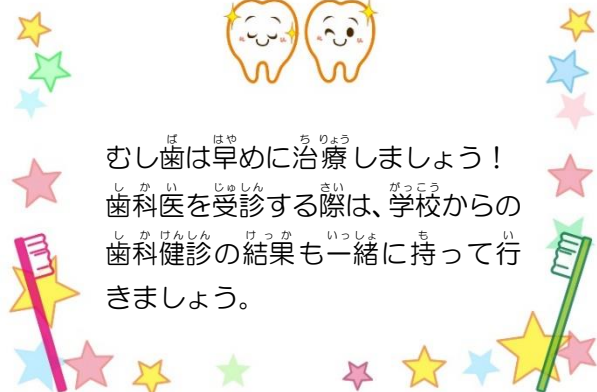
歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



歯ブラシチェック！
使っている歯ブラシの毛先がひらいていたら、交換のサインです！

むし歯は早めに治療しましょう！
歯科医を受診する際は、学校からの歯科健診の結果も一緒に持って行きましょう。





梅雨の時期だからこそ…熱中症にご注意を！

梅雨は雨が多く、肌寒い日が続きますが、突然晴れて気温や湿度が上がり、ムシムシとする日もあります。この時期は体が暑さに慣れておらず、上手く汗をかくことができません。そのため、体温調節が難しくなります。「自分は大丈夫！」と思わずに気をつけていきましょう！

- 規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- こまめな水分補給
- 疲れる前に休む
- 無理をしない など



熱中症予防

熱中症にならないために「3とる」を心がけよう！

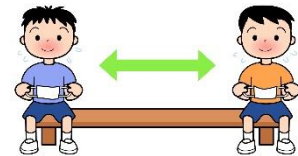
①水分をとる



②マスクをとる



③人とのきよりをとる



◎こんな症状が出たらすぐにまわりの大人に知らせましょう！
めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・頭痛・吐き気・だるさ

雨の日は気をつけて

雨の日は次のようなことがあります。外を歩くときは、気をつけるようにしてくださいね。

- 歩道やマンホールの上などがすべりやすくなります。
- かさで周りが見えにくくなります。
- 近づいてくる自動車の音が聞こえにくいです。
- 自動車を運転している人から見えにくくなります。

お家の方へ

先日行った、聴力検査、耳鼻科健診の結果を再検査が必要なお子さまにのみ、お渡しいたしました。結果の用紙を持参し、早めの受診をお願いいたします。また、耳鼻科健診の日に欠席し、未受診になっている児童で、耳、鼻、喉に自覚症状がある場合には、耳鼻咽喉科を受診ください。

毎朝の検温・健康観察ありがとうございます。水泳学習がまもなく始まります。健康観察連絡カードのプール欄に可否の確認がない場合や保護者印がない場合は、プールに入ることができません。引き続き家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

