

ほけんだより



令和5年度 6月号
知立市立知立小学校

梅雨の季節を迎えます。じめじめとした梅雨の季節は気分も晴れず、体調を崩しやすくなります。衣類の調節や、水分補給に気をつけながら元気に過ごしましょう。また、バランスのよい食事や睡眠をしっかりととることも大切です。規則正しい生活で、梅雨の時期を乗り切りましょう。

健康診断の日程

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
			6/1 歯科検診（久田先生） 8:40～ 1年、3-1、3-2、特支	6/2 内科検診（岩瀬先生） 13:30～ 4年
6/5	6/6	6/7 内科検診（岩瀬先生） 13:30～ 6年	6/8 尿検査二次	6/9
6/12 内科検診（村瀬先生） 13:15～ 5年	6/13	6/14	6/15 歯科検診（久田先生） 8:40～ 3-3、3-4、5年	6/16

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。

今年の標語 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

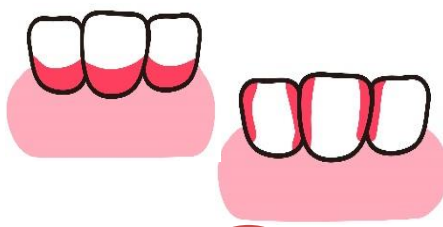
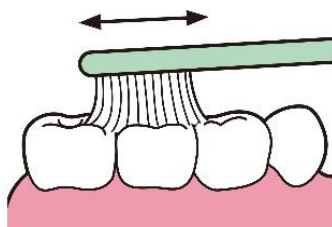


ごはんを食べた後は、ていねいに歯をみがきましょう。

また、フッ化物洗口が6月6日（火）より始まります。 ※毎週火曜日実施です。

歯みがきするときに気をつけて磨くところ

- ・奥歯のでこぼこしているところ
- ・歯と歯の間や歯肉のさかいめ
- ・生え変わったばかりの永久歯



※やわらかくて虫歯になりやすいよ



* 歯ブラシの選び方

長さはおく歯まで届くくらい
の長さにしましょう。

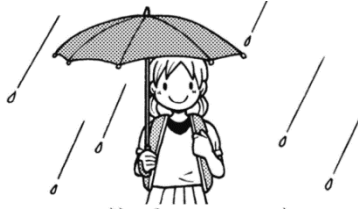


- ・ここはヘッドといいます。
大人用よりも小さめのものを選ぶとみがきやすいです。
- ・毛先は山形よりも平らになっている方がみがきやすいです。

つゆ 梅雨の季節です



あめ ひ とく き
雨の日は特にけがに気をつけよう



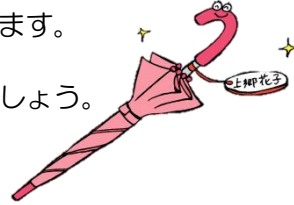
かさはまえが見えるように持つ



かさを振りまわさない

かさは上手に使わないと、けがをする危険があります。

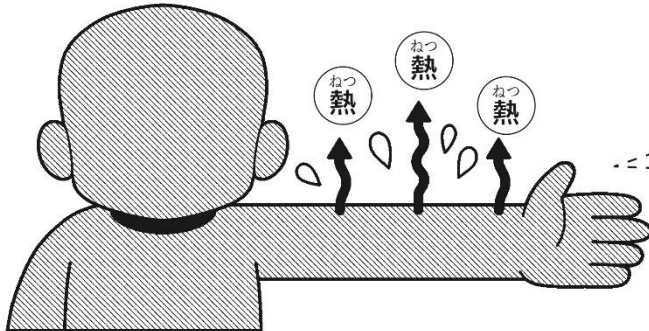
よく気をつけましょう。



しっかりしぼろう！名前を書こう！

“あせ”の大切な役割

あつ 暑いときや うんどう 運動をして たいおん 体温が 上がったとき、わたし 私たちは あせ を かきます。あせ を かくのは、あせ が かわく とき に 体の 表面 の ねつ 熱を うばって、たいおん 体温が 上がり 過ぎる のを 防ぐ ため です。



からだ なか ねつ 体の中に熱がたまらないように、あせを かいて からだ そと ねつ 体の外に熱をにがし、たいおん 体温を一定に保ちます。

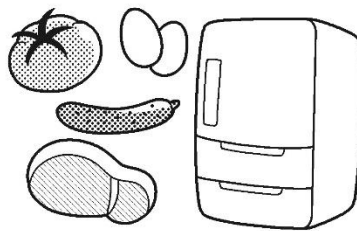
き おん 気温 や しつ 度が 上がる 季節 には、き せつ 細菌 による 食中毒 に 注意 ！

しょくちゅう どもく よ ぼう 食中毒 予防 の ための 3 原則



きん 菌 を つけない

ちようり まえ て しょくざい ちようり
調理の前に、手や食材、調理器具を十分に洗いましょう。



きん 菌 を 増やさない

しょくざい ちようり
食材はすぐに調理するか、冷蔵庫に入れましょう。



きん 菌 を やっつける

さいきん ねつ よわ おお
細菌は熱に弱いものが多いので、十分に火を通しましょう。