

ほけんだより



令和4年度 6月号
知立市立知立小学校

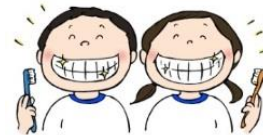
梅雨の季節を迎えます。じめじめとした梅雨の季節は気分も晴れず、体調を崩しやすくなります。衣類の調節や、水分補給に気をつけながら元気に過ごしましょう。また、バランスのよい食事や睡眠をしっかりとすることも大切です。規則正しい生活で、梅雨の時期を乗り切りましょう。

健康診断の日程

けつ月	か火	すい水	もく木	きん金
		6/1 内科検診（岩瀬先生） 13:30～ 4年生	6/2	6/3 内科検診（岩瀬先生） 13:30～ 1年生 ※下校延長
6/6 耳鼻科検診 13:10～ 1年生	6/7	6/8	6/9 歯科検診（春田先生） 8:40～ 4年生、特支、 1-4、1-5、	6/10

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。

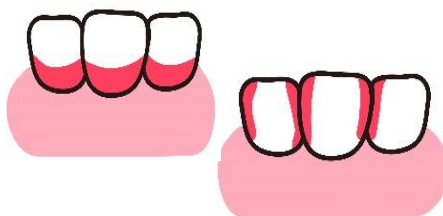
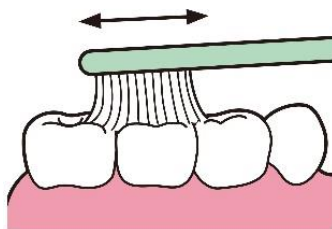
今年の標語 いただきます 人生100年 歯と共に



食べた後は、ていねいに歯を磨きましょう。現在学校では、給食のあとの歯磨きを実施していません。なので、学校から帰った後は、**手洗い・歯みがき**をセットでできるといいですね。

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
の長さにしなす。



- ・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び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。

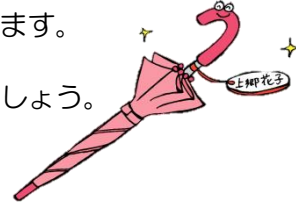
つゆ きせつ 梅雨の季節です



あめ ひ とく き 雨の日は特にけがに気をつけよう



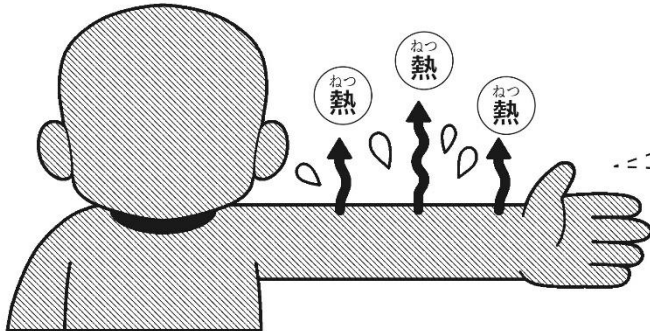
かさは上手に使わないと、けがをする危険があります。よく気をつけましょう。



しっかりしぼろう！名前を書こう！

“あせ”の大切な役割

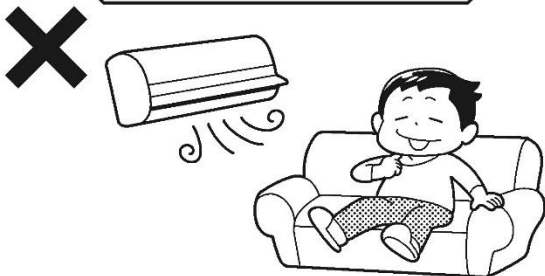
暑いときや運動をして体温が上がったとき、私たちはあせをかきます。あせをかくのは、あせがかわくときに体の表面の熱をうばって、体温が上がり過ぎるのを防ぐためです。



体の中に熱がたまらないように、あせをかいて体の外に熱をにがし、体温を一定に保ちます。

あせがかけなくなる?!

クーラーの使い過ぎ



運動不足



いつもクーラーのきいた場所に居たり運動不足だったりして、あせをかく機会がないと、あせは出にくくなってしまいます。あせが出ないと、熱中症の危険性が高まるので、ふだんから、適度にあせをかく習慣を身につけましょう。