



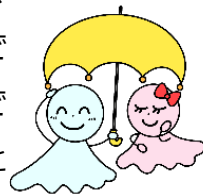
のびのび

令和3年6月11日

豊松小 保健だより

No. 3

今年は例年より早い梅雨入りとなりました。今週は梅雨の晴れ間が続いていて、
厳しい暑さとなっています。この時期は、晴れの日の暑さや雨の日の肌寒さで
体調を崩しがちです。体調を崩すと熱中症になりやすくなるので注意が必要で
す。そうならないように、日ごろからバランスのよい食事や睡眠をしっかりと
り、元気に過ごしましょう。



6月の保健目標は「歯を大切にしよう！」

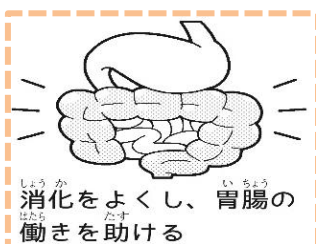
6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。みなさん、よくかんで食べるとどんないいことがあるか知っていますか？



よくかむといいことがいっぱい！



だ液がたくさん出て、
むし歯を予防する



消化をよくし、胃腸の
働きを助ける



脳の働きが活発になる



あごの骨や筋肉が
じょうぶになる



すぐに満腹になり、
食べ過ぎを防ぐ

一口30回を目安によくかんで食べましょう。



6月7日から10日までの4日間で「歯みがきチェック週間」を行っています。

健康委員がお昼の放送で、感染症予防に気をつけた「歯みがきのきまり」と
みがき方の「ワンポイントアドバイス」を呼びかけていますね。これからも
健康な歯と口を守っていけるようにじょうずな歯みがきをしていきましょう！



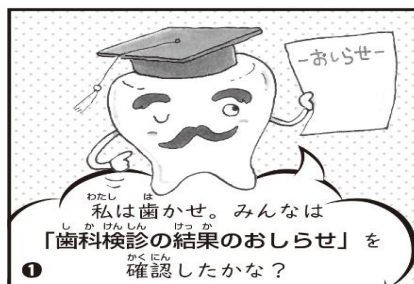
〈放送をする
健康委員〉



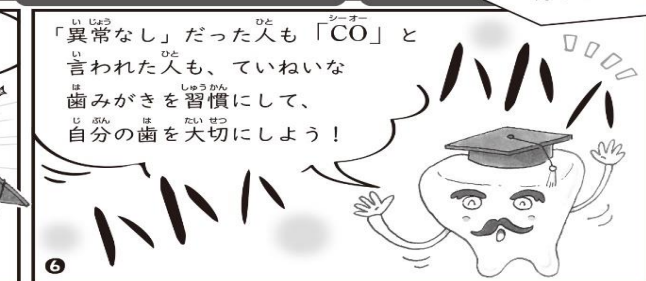
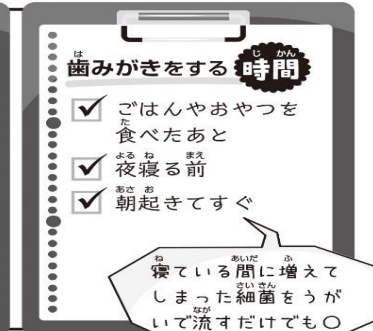
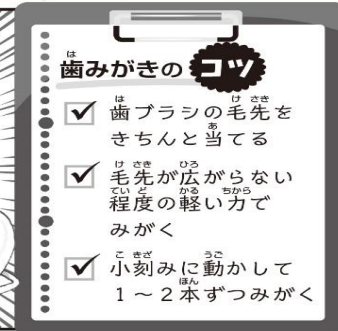
〈歯みがきの様子
(1年生)〉

歯科検診の結果を上手に活用

歯を守るポイント？



シー CO	ようかんさつし 要観察歯	しょき 初期むし歯。ほうっておくとむし歯に進行する ※「CO要相談」の場合は、歯医者さんへ
ジー GO	けいど 軽度の歯肉炎	むぐきに軽い炎症がある。ほうっておくと歯肉炎が進行する
シー C	ようちりょうし 要治療歯	むし歯。治療などのため歯科医受診が必要

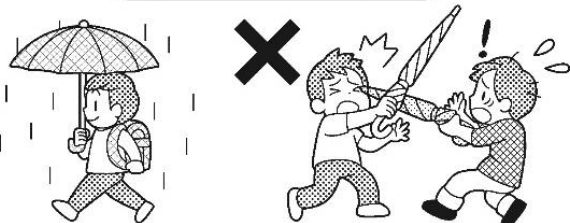


傘をさしている時の歩き方

雨の日は傘を差すので視界が狭くなります。また、雨の音によって音が聞こえにくくなることから、車に気づきにくくなり、交通事故が多くなる傾向にあります。
梅雨入りに備えて、雨の日の歩き方をしっかり確認しておきましょう。

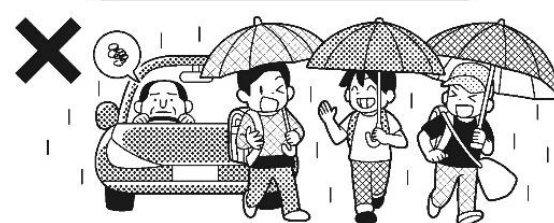
マスクは外していいよ

正しい傘の持ち方



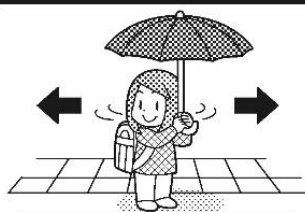
前がよく見えるように傘を持ちましょう。
傘で遊ぶのは危険です。

横に広がって歩かない



ほかの通行の妨げになるので、横に広がって歩くのはやめましょう。

道路を渡るときは左右をしっかりと確認する

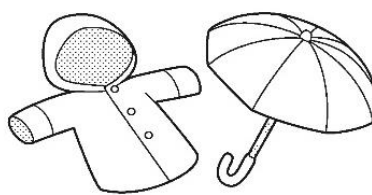


傘を高く上げるのは？

- * 周りが見やすくなる
- * 車からよく見える

傘を高く上げて、左右をしっかりと確認してから渡りましょう。

目立つ色のレイングッズを身につける



- * 目立つ色
- * 体のサイズに合ったもの

雨の日は薄暗いので、運転している人が気づきやすい色（黄色や白）の物を身につけるとよいでしょう。