



梅雨の季節になりました。心も体も疲れの出やすいこの時期は体調を崩しやすいので、注意が必要です。疲れたなと思ったら、早めに寝たり、好きな音楽を聴いたりするなどして、気持ちと体をゆったりさせる時間を作りましょう。

今月の保健目標 歯をたいせつにしよう

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

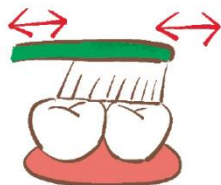


できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が
大切だと言われたことが
ある人は多いと思います。
では、なぜ「寝る前」な
のでしょうか。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください



プールのある前日までに、耳そうじや手足のつめを切り、かみの毛はなるべく短く切るか、結べるように整えておきましょう。また、前日には入浴し、十分に睡眠をとり、当日は朝ごはんをしっかりと食べることも大切です。プールに入った後はシャワーで体をよく洗いましょう。体とかみの毛はしっかりふいて、かわかしましょう。

水泳前チェック！

- ✓ つめは伸びていませんか？
- ✓ 朝ごはんは食べてきましたか？
- ✓ 熱はありませんか？
- ✓ 目は充血していませんか？
- ✓ すいみんはとれてますか？
- ✓ ヘアピンははずしていますか？

覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする

プールサイドを走らない

タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



6月の予定

・ 6/4 (水)
・ 6/10 (火)

心電図 (1・4年)
内科検診 (1・4年)



おうちの方へ



- ・ スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10 時～16 時の勤務です。（勤務日に変更する場合があります。）お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・ 校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。
- ・ お子さんについて相談したいことがありましたら、はあとラウンジスタッフの教育相談もできます。その場合は、担任または養護教諭へお知らせください。