はこやかひろば

R 6. 6. 4 芦ケ崎小学校保健室 No. 4

歯を大切にしよう

毎年6月4日~6月10日は「歯と口の健康 週間」です。今年度も、芦ヶ崎小学校では6月25日を「歯の衛生月間」と位置づけ、歯と口の健康に関する取り組みを行います。この機会に、むし歯や歯周病を予防するための方法を学び、毎日続けていけるようにしましょう。



むし歯になりやすい人の特ちょうは・・・?



だらだらと おかしを食べる人



がまりの もの 甘い飲み物を



は 歯みがきをしない人や みがき方が十分でない人

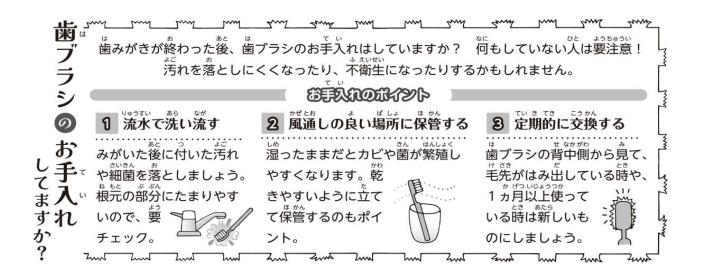






よくかまずに ^た 食べる人

意づいた時にあと 10回多くかむ、おかしは時間をきめて食べるなど・・・ むし歯を予防するために、自分にできそうなことから始めてみましょう



たいちょう 体調をくずしていませんか?

この時期は、気温や気圧の変化が大きくなります。その変化に耐えようとして、体は(自分では気付いていなくても)がまんをします。がまんした状態が続くと、体や心の具合が悪くなってしまうことがあります。体や心にどんな症状が出るのか、どうしたら元気に過ごせるのかを知っておきましょう。

~体や心に起きる変化~

- □ だるさ
- 口頭痛
- □腹痛
- 口後ががなくなる
- 口集中できない
- □ イライラしやすくなる
- □ 眠れない・起きられない など

~元気に過ごすためにできること~

- 口目光を浴びる
- ロ しっかりと朝ご飯を食べる
- 口目ではよく体を動かす
- 口 ぬるめのお園舎につかる
- ロ 寝る前はメディア機器の使用をひかえる
- 口 毎日同じ時刻に寝たり起きたりする
- ロ 気温に合わせた服装をする なと



水筒はかばんに入れて持ち歩こう

だんだんと気温が上がり、学校に来る時や遊びに行く時に、水筒を持ち歩く人が愛くなってきたのではないでしょうか。熱中症の予防に欠かせない水筒ですが、「転んだ時に首にかけていた水筒がお腹に当たってしまい、内臓を損傷した」などの事故も報告されています。安全に水筒を持ち歩くためにできそうなことを、おうちの人と一緒に話し合ってみましょう。

- (例)・水筒はなるべくランドセルやリュックに入れる
 - ・水筒を首や肩にかけている時は、走らないようにする
 - ・遊具などで遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにする









水泳授業が始まります

本日、水泳前健康調査を配付しました。締め切りは、6月14日(金)です。期日までに、正確にご入力いただくようお願いいたします。また、水泳授業日ごとに、お子さんの具合は悪くないか、爪が伸びていないか等の確認をお願いいたします。

THC について

今年度も津南町の小中学校共通の取り組みとして、津南ヘルスチャレンジ(THC)を2回実施します。第1回の期間は6月24日(月)~6月28(金)の5日間です。ご予定ください。