

けんこう三川

令和5年6月号
周南たちばな学園
三川小 保健室

もうすぐ梅雨の時期になります。まだ体が暑さに慣れていない湿度の高い梅雨の時期は、体調を崩したり熱中症になりやすかったりします。十分な睡眠とバランス良い食事を取り、運動時にはこまめな水分補給をして、元気に学校生活を送りましょう。

のどがかわいていなくても！

あつ暑さに負けないために！

ゆっくり休む

涼しい服装



水分補給



少しずつ体を暑さに慣らす



脱ぎ着ができるものがグッド！

ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

気をつけて！あぶないカサの使い方

最近、あぶないカサの使い方をしている人が自立ちます。あぶないカサの使い方をしているとケガの原因になります。自分のカサの使い方を見直してみましょう。

ふりまわす 人のちかくでひらく じてん車にのる よこおきにもつ



6月3日～7日は「歯みがきチェック」

6月2日に「はみがきカード」「はみがきチェックシート」を配ります。はみがきカードは歯みがきをしているか、はみがきチェックシートは染め出しでみがき残しがないかをチェックします。一人一人、歯のかたちや生え方は違います。自分に合った歯みがきの仕方を覚えましょう。

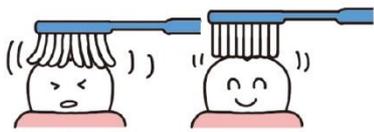
なんどもおさらい!

歯みがきのキホン クイズ



Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- 1 歯ブラシを小さく動かす
- 2 歯ブラシを大きく動かす

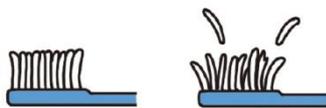


Q2. みがくときの力の強さは?

- 1 できるだけ強く
- 2 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは?

- 1 大きめのものがみがきやすい
- 2 小さめのものがみがきやすい

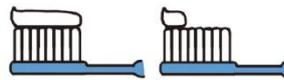


Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- 1 毛先が開いてきたとき
- 2 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- 1 毛先のはばいっばいに
- 2 毛先のはばの1/3くらいに



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

～保護者の方へ～



・朝の検温の報告はなくなりましたが、毎朝の健康観察は引き続きよろしくお願ひします。発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は、無理をせずに自宅で休養をお願ひします。

・6月のスクールカウンセラー(佐野久美子先生)が来校する日をお知らせします。今月は12日と19日の9:00～12:00です。気軽に何でも御相談ください。まずは、保健室に御電話ください。予約を入れます。

(担当: 糸井 48-6197)