



# すこやか



長門市立向津具小学校

第3号

令和6年6月7日

6月は梅雨の季節です。雨の日が多くなり、外であそべない日も増えますが、室内で楽しく、安全に過ごせる方法を考え、梅雨の時季も元気に過ごしましょう。



## 歯と口の健康月間



6月4日から6月10日は歯と口の健康週間で、「歯の病気の予防や、歯の健康を保つためのケアを習慣化しよう！」という運動週間です。

歯科検診の結果はどうでしたか？むし歯が見つかった人は、早めに受診をお願いします。

健康な歯と口のためには、歯磨きが大切です。この機会に自分の歯のみがき方を見直してみましよう。

生活委員会の取組として、給食の時間に「歯のクイズ」を出したり「歯の標語」の募集をしたりします。

この機会に歯と口の健康についてみんなで考えてみましょう。



給食後、みんなで、3分間歯みがきしています。

**歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？**

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない

**歯みがき ジョーズの 握り方は？**

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち

### 歯みがき ジョーズのヒミツ

教えます

**歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？**

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ

**歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？**

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない

**歯ブラシは ②**

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

**握り方は ②**

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

**力の入れ方は ①**

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

**鏡の使い方は ①**

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

六月二十一日（金）全国小学生歯みがき大会に五・六年生が参加します。

大会では歯と口の健康について実習を通して楽しく学び、自分の歯並びに合わせた歯のみがき方、デンタルフロスの使い方を学習します。

これを機会に、大切な歯を守る習慣をめざしましょう。

# 水泳学習が始まります

6月17日（月）にプール掃除<sup>そうじ</sup>があります。いよいよ6月24日（月）から水泳学習<sup>えいがくしゅう</sup>が始まります。  
水泳指導<sup>すいえいしどう</sup>が始まるまでに、しっかりと体調<sup>たいちよう</sup>を整えておきましょう。

ぜん じつ  
前 日



## プールに入れない病気

- ・咽頭結膜熱・中耳炎
- ・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎
- ・感染性の皮膚炎（とびひ）
- ・あたまじらみなど



つめきり、みみそうじ

とう じつ  
当 日



朝ごはんを食べる



準備体操<sup>じゅんびたいそう</sup>をしっかりとる



タオルの貸し借りをしない



具合が悪い時は知らせる

お家の方へお願い

水泳が始まりましたら、水泳のチェックカードにて、毎朝の健康観察（体温等）、  
水泳の参加の有無（○×）について、ご確認をお願いします。



## あつ な て 暑さに慣れておこう

いま 今のうちから暑<sup>あつ</sup>さに慣<sup>な</sup>れておくことが、夏本番<sup>なつほんばん</sup>も元氣<sup>げんき</sup>でいられるカギです。  
熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>にも負<sup>ま</sup>けない体づくり<sup>からだ</sup>をしましょう。



## ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける  
日に起こるというイメージがあるかも

しれません。しかし、ジメジメとした湿度<sup>しつど</sup>  
高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗  
が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃が  
して体温を下げ、熱  
中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、  
体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする  
時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基  
本の熱中症対策を徹底してくださいね。

