

ほけんだより 6月

奈半利小学校

☆ほけんしつ☆

朝夕はすずしいですが、昼間の気温が高くなりました。熱中症が心配です。規則正しい生活やこまめな水分補給を心がけましょう。

熱中症対策

体を暑さにならしめよう!

朝夕と昼間の気温差が大きかったり、気温が急に上がったりするこの時期も熱中症に注意が必要です。体を少しずつ暑さに慣らしていきましょう。

ぼうし・水筒は毎日もってきましょう。

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



雨の日はとくに事故・けがに注意しよう

雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると...

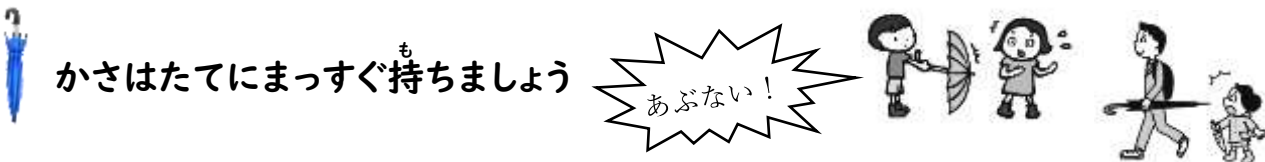
- ☂ 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる
- ☂ 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。通りなれた道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。

注意すること

- ☞ 自立つ色の傘や服を選ぶ
車を運転している人から見てわかりやすい
- ☞ 自転車の傘さしは禁止
片手運転になったり風にあおられたりする
- ☞ 足元に注意
マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい

雨がやんだら
ただ傘の持ち方にも注意を



かさはたてにまっすぐ持ちましょう

あぶない!

すいえいがくしゅう 水泳学習がはじまります!

体調が悪いときにプールに入ると命に関わります。すいみん不足の人でもプールに入れません。規則正しい生活を心がけましょう。

プールの前に 体調チェックをお願いします

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べましたか | <input type="checkbox"/> うんちをしましたか |
| <input type="checkbox"/> 下痢や腹痛はありませんか | <input type="checkbox"/> 頭痛はありませんか |
| <input type="checkbox"/> せき・鼻水は出ていませんか | <input type="checkbox"/> 吐き気はありませんか |
| <input type="checkbox"/> めまいやふらつきはありませんか | <input type="checkbox"/> 胸の痛みはありませんか |
| <input type="checkbox"/> 手足の痛みはありませんか | |



プールではこんなことに気をつけよう



しっかりとじゅんぴ
体そうをしましょう。



体調が悪くなったら
先生に言いましょう。



タオルやゴーグルの貸
し借りはしてはいけません。

は たいせつ 歯を大切にしよう！

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 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



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

しっかり予防！ しっかりなおす！ 歯肉炎

歯と口の病気と言え、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままなおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる？



むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



やってみよう！よくかむためのくふう

ひとくちぶんをすくなめに



かむかいすうをかぞえる



のみものでながしこまない



しっかりあじわって食べる



かむといいことたくさん

- ・あごの骨や筋肉がきたえられる
- ・脳の働きがよくなる
- ・食べすぎをふせぐ