

平成30年6月5日
黒部市立
荻生小学校

気温が高い日が続く一方、梅雨の時期に入り、肌寒く感じる日もあります。体調管理をしっかりするとともに、天気予報を確認し、服装の調節をするようにしましょう。また、汗の始末をしっかりして、風邪をひかないように気を付けましょう。



が つ ほ け ん も く ひ よ う
＜6月の保健目標＞

は たいせつ
歯を大切にしよう！



18日(月) プール清掃
22日(金) プール開き式

＜歯と口の健康に関する取組について＞

6月は、歯の衛生月間です！荻生小学校では、「歯みがきカレンダー、歯に関する作品募集」「保健委員会によるフレンド集会『歯に関する発表』」「学級活動（歯の保健指導）」等、さまざまな取組を予定しています。

＜熱中症に気を付けよう！＞

6月は、体が暑さに慣れていないことから、熱中症になりやすいです。



＜熱中症を予防するには？＞



1. のどが かわく前にこまめに水分をとろう！
2. ひざしの強い日は、ぼうしをかぶろう！
3. 体の調子が悪いときは無理をしないようにしましょう！



湿度が70%をこえるときや、激しい運動をするときは、注意しましょう！

～保護者のみなさまへ～

- ・6月には、プール開きがあるため、健康診断で見付かった「目・耳・皮膚」等の治療をお願いします。それに加え、歯の治療も早めに行っていただきますようお願いします。
- ・梅雨の時期になり、高温多湿の状態が続きます。高温多湿は細菌が繁殖しやすく、O-157をはじめとする食中毒が起きやすい時期です。また、ダニの発生による湿疹等、皮膚病にもかかりやすくなります。お子さんの健康管理をこれまで同様をお願いします。



<自分の歯を大切にしよう！>

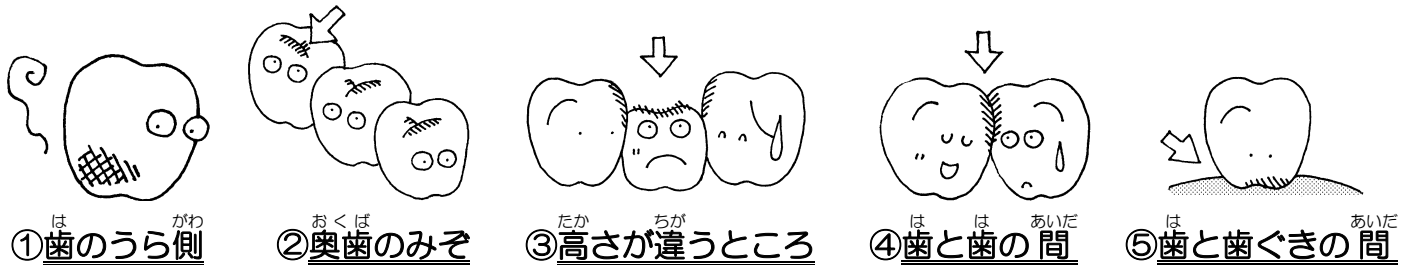
歯みがきタイムに「8020運動」の音楽が流れていますね。みなさんは、歳をとっても健康な歯を保つことができそうですか？

80歳になっても20本以上の歯を保つために、毎日歯みがきをしっかりしましょう！



<上手に歯をみがいて丈夫な歯にしよう！>

歯はいろいろな形をしていますね。特に、大人の歯がはえてきている人は、しっかりと歯ブラシが当たるように上手に歯をみがきましょう！



<歯ブラシを正しく使おう！>

歯ブラシの正しい使い方を知っていますか？当てはまる項目に○を付けましょう。また、学校においてある歯ブラシと、家にある歯ブラシを確認してみましょう。

① 歯ブラシについて

- () 歯ブラシのうしろ側からみて、毛先が見えていない。
- () 歯ブラシの毛先が汚れていない。
- () 歯ブラシに傷がついていない。

② 歯ブラシを使うときについて

- () 歯ブラシを使ったら、水でしっかりと洗っている。
- () 歯ブラシをかんだり、カチカチと歯に当てて遊んだりしていない。

