

ほけんだより 6月

小羽山小学校 保健室

R6. 6. 18

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



6月はこんな月です。

梅雨に入る時季です。気温が高くなりはじめ、湿気が多くなるため、食中毒もふえ始めます。



プール開きがあります。爪は短く切っているか、皮膚の病気やアタマジラミはないかなど、チェックしましょう！



熱中症がふえはじめます。ぼうしをかぶる・水筒をもつ・日陰で休むなど、熱中症対策をはじめましょう！



1年のうちで昼の時間がいちばん長い「夏至」があります。長いお昼の時間をどう過ごすか考えてみましょう！



保健室からのお知らせ

6/20(木)～26(水)に今年度第一回目のメディアコントロール週間を実施します。今年度は、チャレンジ用紙の様式を若干変更し、メディアを利用・使用しなかった代わりにどんなことをしたか、紹介してもらうコーナーを設けています。読書をした人は、「オススメの本」を…料理に時間を充てた人は、「オススメのメニュー」を…外で元気よく遊んだ人は、「オススメの遊び方」を…。みなさんのオススメの〇〇を是非、紹介してください！

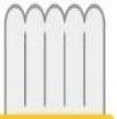
みなさんが書いてくれたオススメ達は、保健便り等で、随時、紹介していきます。色んなオススメを待っています(´▽`)





6/10(月) 5年生が

「第81回 全国小学生歯みがき大会」に参加しました



実際に歯ブラシやフロスを使って鏡で観察しながら、きちんと磨けているかを確認
しました。改めて、歯垢の恐ろしさやフロスの効果的な使い方などを学ぶことがで
きました。余ったフロスは持ち帰っているので、是非、ご家庭でも使ってください！



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原
因は、歯にくっついた
白くてネバネバした歯
垢（細菌のかたまり）。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約
6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢
がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛
先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロス
が活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入
れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が
広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を
落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロス
や歯間ブラシをプラスして
みましょう

