

ほけんだより

川口市立元郷小学校
保健室
令和7年6月13日

梅雨の季節になりました。雨で肌寒い日もあれば、夏のように暑い日もありますね。

暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいです。こまめな水分補給を忘れずに。

また、気温の変化で体調をくずす児童が増えています。

夜は早めに寝てしっかり朝ごはんを食べて、元気に登校

できるようにしましょう！



ほけん目標 歯を大切にしよう

歯にいい生活をしていますか？ 食後はみがきだけでなく、よくかんで食べ、あごをしっかり発達させることで歯ならびもきれいになります！

ちょうはすみましたか？ むし歯は、ちょうしみにと治りません！

4月に歯科健診を行いました。むし歯・要観察歯・要注意乳歯・歯石などと言われた人は、早めにかかりつけの歯医者さんでみてもらいましょう。

歯ピカチェック表

何本もいっぺんにみがいていませんか？
歯と歯の間や歯の表面の形は、1本1本ちがいます。
1本1本でいいにみがきましょう。



ずっと同じ歯ブラシを使い続けていませんか？
毛先が広がってしまうと、歯の汚れをしっかりと落とすことができません。
月に1度、新しい歯ブラシに交換しましょう。



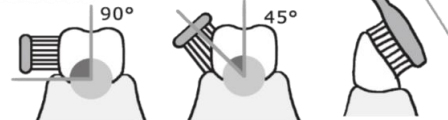
みがきにくいところを

しっかりみがけていますか？

歯の表面や歯と歯の間、歯の付け根では、みがくときの毛先の当て方がちがいます。

また、むし歯になりやすいところは、食べかすが残りやすいところ+みがきにくいところです。

どこに汚れが付きやすいかチェックして、念入りにみがきましょう。



夜ねる前、しっかり

歯みがきしていますか？

殺菌作用のあるだ液は、ねている間はほとんど出ません。夜ねる前は、1日で一番しっかりみがきましょう。

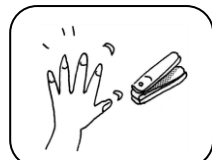


おうちの方へ

水泳指導が始まりました！

学校でも安全には十分注意していきたいと思っておりますが、ご家庭での、朝のお子様の検温ならびに健康観察の徹底をお願いいたします。

○熱っぽい、○鼻水が出ている、○下痢をしている …時はご注意ください！！



爪切りはOK？



耳そじはOK？



睡眠はOK？



体調はOK？



朝食はOK？

ちゅうもく 注目！

暑くなってきたので、鼻血を出して保健室へ来る児童が増えました。あわてて保健室へ来る前に、まずは自分で手当てしてみよう！

- ①少し下を向いて、人差し指と親指で鼻をつまむ。
- ②ティッシュで血をおさえる。
- ③鼻血が止まるまで（10～15分くらい）、イスにすわってしずかにしていきましょう。

※ティッシュペーパーを持ち歩いていると安心ですね！

