

ほけんだより

6月号

両神小保健室

No. 4

令和5年6月

つゆ 梅雨をさわやかにすごそう！！

6月になると雨が多くなり、梅雨がやってきます。普段元気な人でも天気
が悪いと気持ちが不安定になったりだるさを感じたりしますよね。そんな時
こそ気持ちをコントロールしましょう。雨の日だからこそできることを見つ
けたり、室内での過ごし方を工夫したり、新しい発見があるかもしれません
よ！心も体も元気に蒸し暑い季節を乗り越えましょう！！



6月は歯と口の健康月間です



今月は歯と口の健康月間です。5日～11日までを「歯と口の健康週間」
とします。保健給食委員会による、歯と口の健康クイズ集会やむし歯予防
の標語やポスターの募集、親子歯みがきテストを実施します。また、歯科校医
によるブラッシング指導（1、2・3、5年生）もあります。自分の歯に感謝
し、今より大切にできるようにしましょう。

今月の保健行事

- ★内科検診・・・6月9日（金）：5、6年生
- ★歯みがき指導・・・6月15日（木）：1時間目：1年生
2時間目：2・3年生
3時間目：5年生
- ★親子歯みがきテスト・・・6月16日（金）～6月18日（日）
※詳しくは別紙を配布させていただきます。
ご協力よろしくお願ひします。
- ★歯と口の健康クイズ集会・・・6月23日（金）

内科検診を最後に、学校検診が終了します。
ご協力ありがとうございました。
早速病院へ行き、受診をしていただきありがとうございます。
まだの方は早めに病院へ行き治療をよろしくお願ひします。



歯を大切にしよう

高学年になるにつれて、むし歯や歯の汚れが目立つようになっていわれています。特に奥歯や歯の裏側はみがきににくく汚れもたまりやすい場所です。はみがきに慣れてきてしまい、もうこれくらいでいいや!と、適当に歯みがきをしていると、すぐむし歯になってしまいますよ。ハブラシの当て方や動かし方をもう一度確認しましょう。



みがき残しが多いのは、
ここ!!

みがいた後は



鏡でチェック



舌でさわってチェック



はなぢ 鼻血のとめかた 知ってる?

急に暑くなり、体が暑さに慣れていないこともあり鼻血が増えてくる時期になりました。みなさんは、正しい鼻血の止め方を知っていますか? しっかり覚えておくと、鼻血が出たときも落ち着いて対応できます。知っている人も、もう一度確認をしましょう。

1. 少し下を向く
2. ティッシュや綿をやさしく当てる、詰める
3. 小鼻の横（キーゼルバッハ部位）をぎゅっとしっかり押さえる
小鼻…鼻の横が少し膨れているところ
4. 5分程度押さえ、鼻血が完全に止まってから手を離しティッシュや綿を取る
5. 30分以上止まらない場合は受診をする



水泳学習では特に体調管理が大切です。無理をすると体調がさらに悪くなったり、思わぬけがにつながったりすることもあります。今年も安全な水泳学習ができますよう、子どもたちの体調管理や準備にご協力をお願いいたします。