



# ほけんだより

## 6月号

三田川小保健室  
No. 3  
令和6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。3日～10日までを「歯と口の健康週間」とします。むし歯予防の標語やポスターの募集、歯みがきカレンダーを実施します。また、歯みがき指導（全学年）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

★歯みがきカレンダー・・・6月3日（月）～6月10日（月）

6月12日（水）提出

★歯の標語・ポスター・・・6月21（金）までに提出 ※ポスターは希望者

★歯科講話・・・6月13日（木）：業前：全学年

★歯科健診・・・6月13日（木）：1時間目：全学年

★歯みがき指導・・・6月 7日（金）：6時間目：5・6年生

11日（火）：4時間目：1・2年生

24日（月）：4時間目：3・4年生

※歯みがき指導の際の持ち物等については後日連絡いたします。

歯科健診を最後に、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いします。





# 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
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…鼻の横が少しふくれているところ
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



汚れがたまりやすいのは、こんなところだよ！

## 歯ブラシ、じょうずに使えてるかな？



歯と歯ぐきのさかいめ



奥歯のみぞ（かみあわせ）

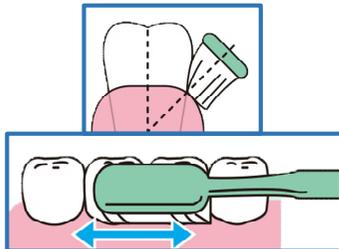


歯並びがわるいところ

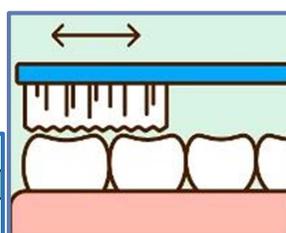


歯と歯のあいだ

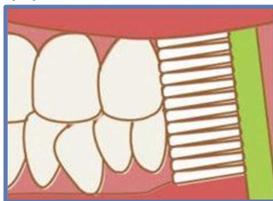
抜けた歯のまわり



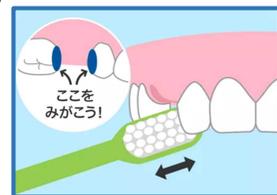
ハブラシを歯と歯ぐきのさかいめにななめにあて、こまかく軽い力で動かす



毛先を水平に当ててこまかく動かす



ハブラシをたてに持ち、小さく動かしながら歯と歯のあいだをていねいにみがく



ハブラシをたてやななめにして、となりの歯をていねいにみがく



爪きり、体調管理準備はOK?

水泳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。