

ほけんだより6月号



桶川市立桶川西小学校
保健室
令和4年6月7日

「暑熱順化（しよねつじゅんか）」という言葉を知っていますか。本格的に暑くなる前に運動と水分補給をすることで、よく汗をかくことにより、暑さに耐えられる体になることです。

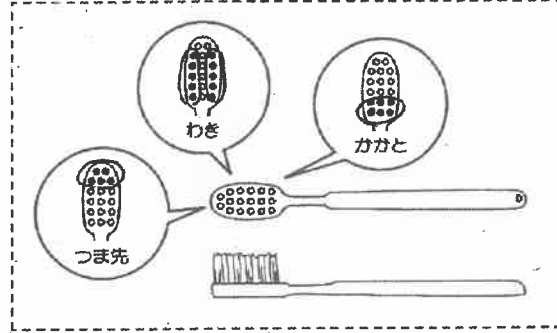
運動会の練習は終わりましたが、晴れている日は外遊びをして、たくさん汗をかき、強い体づくりをしましょう。今からでも出来ます！

埼玉の暑い夏に負けない体にしよう！！

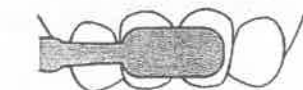
はぶらしの毛先をうまくつかってかがこう！！

自分では「みがけている」つもりでも
じっさいには「みがけていない」ことが
多いものです。

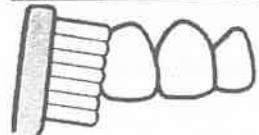
みがきのコツなくみがくためのポイントをおさえておきましょう。



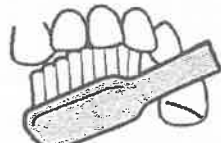
【前歯のみがき方】



ちゅうおう たい ぶぶん
中央の平らな部分
は、毛先全体を使う。

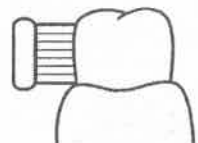


まえば りょう
前歯の両サイドは、は
ぶらしを立てて「わき」
を使う。

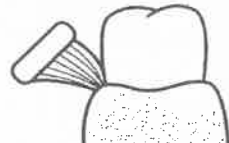


まえば うらがわ
前歯の裏側は、「かか
と」を使う。

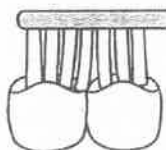
【おく歯のみがき方】



そとがわ がわ
外側（ほった側）
の面は、はぶらしを
ちよっかく
直角にあててみが
く。



うちがわ がわ めん
内側（した側）の面は、
はぶらしを少しななめ
にしてみがく。



あ めん
かみ合わせの面は、は
ぶらしの毛先がちゃん
とみぞにあたるように
してみがく。

今月の健康診断

日時	健診項目	対象	備考
9 木	歯科健診	1, 2, 5年生	朝、しっかり歯みがきをしてくる
15 水	運動器検診	5年生	体育着を持ってくる
16 木	歯科健診	3, 4, 6年生あす なる	朝、しっかり歯みがきをしてくる



希望者は給食後の歯みがきができるようになります

新型コロナウイルス感染防止のために、歯みがきを中止していましたが、希望者のみ給食後に歯みがきができるようになります。

開始時期：6月13日（月）～

時間：昼休み

方法：以前と同じように歯みがきセット（コップ、歯ブラシ）を持ってくる。
歯みがき粉は使わない。

注意点：歯みがきやうがいをする時は、密にならないように気を付ける。
しゃべらずにみがく。



早寝・早起き・朝ごはん
健康管理 しっかりね☺

安全で楽しい水泳の授業に！

○耳鼻科検診、眼科検診で受診のすすめをもらい、まだ治療をしていない場合、**早めの受診**をお願いします。

○**つめきり**を必ずすませてください。長いつめはけがの原因にもなります。

アタマジラミにご注意を！

アタマジラミが流行しやすい時期です。タオルや帽子の貸し借りはしないようご家庭でもお子さんにお話ください。

また、髪を結ぶことも感染予防のために有効です。



アタマジラミの感染注意！

