

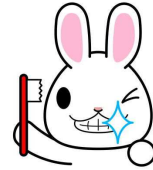
ほけん え が お

伊豆の国市立大仁小学校

令和6年 6月 3日

6月の保健目標

歯を大切にしよう！



歯みがきががんばり週間

6月4日(火)～6月10日(月)

6月4日を「ム・シ」と読んで、この日を以前は「むし歯予防デー」としていました。今は、むし歯だけでなく、歯肉炎などの予防も大切なので、この日から1週間は「歯と口の健康週間」としています。



①「はみがきカレンダー」

今年保健委員会で児童からイラストを募集して作りました。

11日(火)に担任の先生に提出しましょう。

保健委員が、すてきな「はみがきカレンダー」を選んで掲示します。

②昼の歯みがきチェック

給食後に歯みがきができたら「歯みがきががんばりカード」に○をつけましょう。

5日間全部できた人にはカードをプレゼントします。

全員ができたクラスには賞状がもらえます。

歯と口の健康チェック

あなたの歯と口の状態はどうか？大切にできているか、チェックしてみよう。

- 歯みがきは1日3回はやっている
- 歯みがきをするとき、順番を決めてみがいている
- 毛先の開いた歯ブラシはすぐとりかえる
- かみごたえのある食べ物(かたいもの)もよく食べる
- 砂糖のっていないのみものを飲むようにしている
- 痛かったり、しみたりする歯やむし歯はない
- 口臭(口のおい)はない
- 舌でさわっても、歯の表面がザラザラしているところはない
- 歯肉(歯ぐき)が赤くはれているところはない
- 歯医者さんで定期検診を受けている



0～4個

このままだと歯と口の健康が守れません。



5個から7個

できていないところをなおしていこう。



8～10個

すばらしい！この調子でがんばって！



熱中症に注意!

毎年この時期は、梅雨の晴れ間に真夏のような暑さの日があります。暑さに慣れていないため、それほど暑くなくても、熱中症になる人がいます。くもりでむし暑い日や、朝食ぬきなど体調が悪いときにも起きやすいので気をつけましょう。

どうなるの?



ならないためには?

大量に汗をかくときは、塩分もいっしょに失われます。塩分の補給も必要です。



なってしまったら

意識がない、反応がにぶい時は救急車! すぐ吐く、回復が遅い時も!



運動する前と運動中は水分補給を忘れずに!

「のどがかわいた」と感じる時は、すでに体の水分は減っている状態。運動する前に水を飲み、運動中は15分ごとにコップ1ぱい飲むようにしましょう。

登下校中もぼうしをかぶろう

1、2年生は黄色いぼうし、3～6年生は、家にあるぼうしをかぶってきましょう。また、長い距離を歩く人は、途中で水分補給をしましょう。

暑い時はマスクをはずそう

マスクをしていると熱中症になりやすくなります。外でも、室内でも、暑い時はマスクをはずしましょう。

