

ほけんだより 6月

令和6年6月3日
調布市立八雲台小学校
校長 上田 義孝
保健室

6月は蒸し暑かったり涼しかったりで、体調を崩しやすい季節です。そこで、

◎睡眠を十分とっても朝の体調が優れない時は、無理な登校はせず休養

◎うすでの長袖の服を用意し、エアコンなどの寒さ対策

◎こまめに水分補給など、心がけましょう。☎とくに大事!!わすれがちです。



6月20日(木)は歯科検診があります

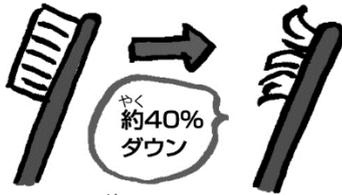
当日の朝は、しっかりていねいに

は 歯をみがいてきましょう



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



【おうちの方へ】

☆尿検査、心臓検診の2次検査対

象になった方にはお知らせ済み

です。

☆水泳学習が始まる前にアタマジ

ラミがついていないか、ご家庭

で確認をしましょう。



「うつさない」と「うつらない」のために

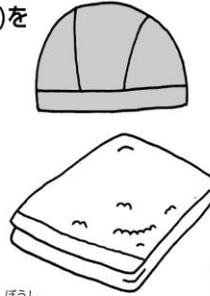
☆お風呂で体(とくに頭)を
しっかりあらおう



☆おうちの人にときどき
チェックしてもらおう

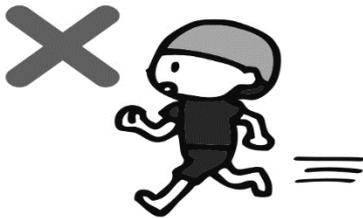


☆帽子やタオルなどの
かしかりをしない



プールのやくそく：みんなのあんぜんのために

プールサイドを走らない



プールにとびこまない



ふざけない・さあがない



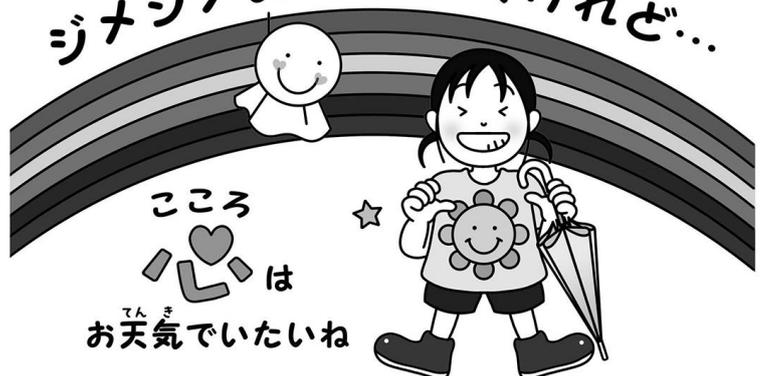
つかれたらむりをしない



暑熱順化



ジメジメお天気 続くけれど...



こころは
お天気でいたいね