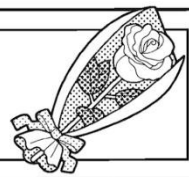




ほけんだより 6月号



けんこう

しゅうかん

つづ

たいちょうふりょう

ふせ

2025年 5月30日

健康によい習慣を続けて体調不良を防ぎましょう

鶴川第二小学校 保健室

天気も気温も変わりやすい時期を迎えました。私たちの体は気温や気圧の変化に合わせて働きを調節しています。ときには疲れや体調の変化を感じることもあるかもしれません。体調を安定させるには、適度な運動・十分な睡眠・バランスのよい食事の「健康3原則」が大切です。外遊びで体を動かす、毎日同じくらいの時刻に起きて朝の光を浴びる、朝ごはんではなるべく色々なものを食べる、といった健康によい習慣を積み重ねて、体調不良を防ぎましょう。体を動かして汗をかくことや睡眠をしっかりすることは、熱中症の予防の面でも大きく役立ちます。

6月の保健行事

6月3日(火) 9:00まで 尿検査1次・2次提出(今年度最終)

まだ尿検査を出していない人は、9:00までに保健室に出してください。

6月17日(火)川上村事前健診

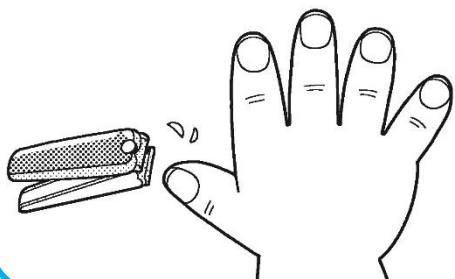
13:30から保健室で行います。体育着着用です。背骨の形は見ないので、ノースリーブやキャミソール等のお腹まで覆う下着を着ても大丈夫です。

プールでの学習が始まります

6月2日(月)から、プールでの学習が始まります。水の中での運動は体力を使うので、夜は早めに寝て、睡眠を十分にとり、朝ごはんを必ず食べてから登校してください。朝起きた時にいつもと体調が違う場合は必ずおうちの人に相談して、無理はせずに学校を休んだり、病院へ行って治療を受けたりして、体調を整えてください。

健康診断結果のお知らせ(受診報告書)をもらった人はプールが始まる前までに学校に出しましょう。安全にプールで学習するため、病院に行き行って治しておくことが大切です。

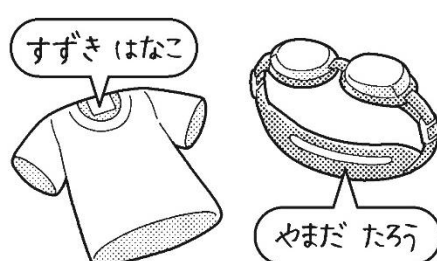
手や足のつめを短く切る



夜は早めにねる



着がえや持ち物に名前を書いておく

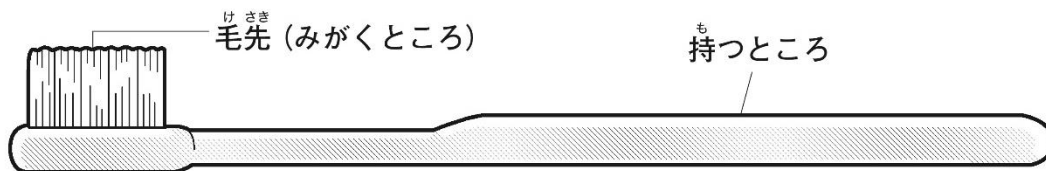


歯をみがくときは歯ブラシを軽く細かく動かしましょう

歯に付いているみがき残しから、むし歯や歯肉炎ができてしまいます。みがき残しを減らすために、歯ブラシと歯の動かし方をチェックしてみましょう。

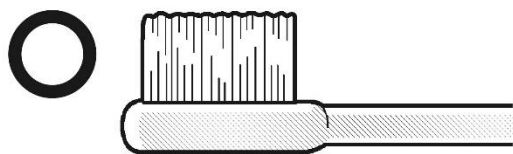
歯ブラシを選ぶポイント

毛先が細過ぎず、ギザギザしていない、かたさが「ふつう」のものを選びましょう。また、持つところが、毛先までまっすぐなものにしましょう。



毛先が開いてきたら…

毛先が曲がって開いた歯ブラシでは、歯こうを落とせないだけでなく、歯ぐきを傷つけてしまいます。毛先がそろった新しい歯ブラシに交かんしましょう。



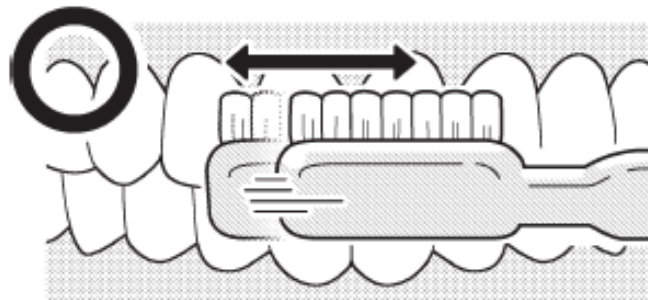
毛先がきれいにそろっている



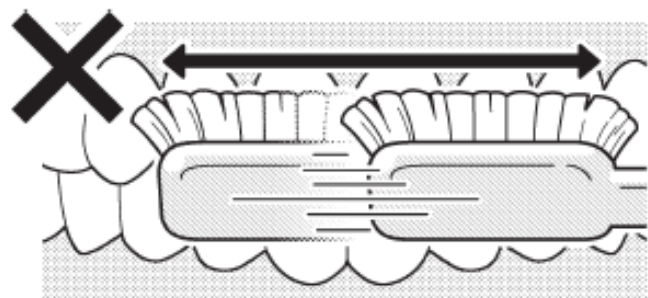
毛先が曲がって開いている

歯ブラシの動かし方に注意しよう

力を入れずに、毛先が歯の表面にまっすぐ当たった状態で、歯1～2本分のはばで小刻みに動かすと、歯こうをきれいに落とせます。



何本もまとめてみがこうとすると、力が入りやすくなり、毛先が曲がって歯こうが落ちにくくなり、みがき残しが多くなります。



歯ブラシを小刻みに動かしてみがいているつもりでも、毛先が動いていないと歯こうは落ちません。毛先をよく見てみがきましょう。

