

愛川町立田代小学校 令和元年6月13日発行 ほけんだより 第3号

毎雨の季節の健康と安

はくちゅうどく ちゅう い食中毒に注意



食品の傷みが早い時期です。消 費期限には十分注意しましょう。

いつも体を清潔に



デばむ季節です。毎日お風名に 入って清潔にしましょう。

交通事故に注意



爾やかさで視界が悪くなります。 草に注意しましょう。

スリップに注意



ろう下や階段がすべりやすい。 転んでけがをしないように注意。

晴れた日を上手に活用





晴れた日は憩いっきり体を動か し、ストレスを発散させましょう。

情涼飲料水の 飲みすぎに注意



ずいジュースは、むし歯や肥満の もと。飲みすぎないように注意。

ある **歩く**

^能 走らないで!

すべりやすく

なっています。



6/11にプール清掃を行 い、6月中旬から水泳学習が 始まります。安全で楽しい水 泳学習にするために、事前に 右の表を用いて、体の状態を チェックし準備しておきまし ょう。

水泳学習は、安全と健康に 気を付けながら、ルールを守 て取り組みましょう。

プール前に 🏏

すいみん

るできた。
ないないないないないないないないない
ね不足だと、頭が痛 くなったり、気分が ^{カる} 悪くなったりします。



朝ごはん

がいない たいりょく つか うん 水泳は体力を使う運 どう がら がら あさ 動です。必ず朝ごは た んを食べましょう。

つめ

励 ひと きず 他の人を傷つけない

ように、手や足のつめ

を短く切りましょう。



よく聞く

先生の話を よく聞き、

けがを防ぎましょう。

伝える

なったら先生に

ぃ 言いましょう



シャワーを

ぁ 浴びて体を ホラ 洗いましょう。



プール後に ✓

タオル

かみの毛や体に っしいた水を

しっかりふきましょう。



すいぶんほきゅう 水分補給

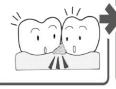
が続いませる かきます。

がいがん がら と **水分を必ず取りましょう。**



治療のお知らせ』が来たら症

「歯垢」を放っておく



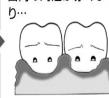
「歯肉の炎症」を放っ

ておくと…

「歯石」になり、自分 では絶対に取れない 汚れに…

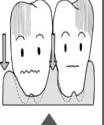


歯肉の周辺が赤くな



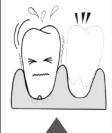
歯と歯肉の境目が深

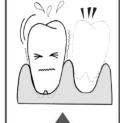
くなり、歯を支える 土台が溶ける・・・



歯がぐらぐらに… 最後は歯を抜くこと []

それも放っておくと・・





旬間(6/4~14)

今年の歯科検診の時、山下歯科校医さんから「子どもたち の歯の磨き方がとてもきれいですね」とほめていただきまし た。「継続は力なり」ですね。ご家族の方と一緒に歯垢染め出 しを用いて、日頃の歯みがきチェックをしていただきまし て、ありがとうございました。

自分でできる「歯みがき完了」セルフチェック!

▶見る

鏡を見て、 汚れが残っ ていないか



▶触る

舌で歯を触り、 ざらざら、ぬる ぬるがないか チェック!



▶感じる

すっきり感 があるかチ



裏へ続きます

プールで感染しゃすい病気

この病気にかかったら 出席停止となります。



咽頭結膜熱(プール熱)

しょう じょう 佐 状

・38~40℃の高熱、のどの痛み ・結膜炎、首のリンパの腫れ

かんせんけいる

ひ まつかんせん ・飛沫感染

・プールの水

たいおう

・症状がなくなってから2日経過するまでは出



流行性角結膜炎

しょう じょう 症 状

・まぶたの腫れ、痛み、充血、曽やにが出て曽が開けられなくなったり、発熱・下痢を伴うことも

かんせんけいる感染経路

プールの水・タオルの共有

・手指の接触

たいおう

・感染の恐れがないと医師が認め

るまで出席停止

歯みがき 8つの「うき」 に注意しよう!

歯科検診の結果はどうでしたか?むし歯があった人、歯肉炎、咬合異常といわれた人など、お知らせをもらった人は、草めに歯医者さんへ行きましょう。むし歯は散っておいてはいけませんよ。



つい力が入っていませんか? 歯ぐきを 傷つけることになるかもしれません。



あっという間に使みがきがすんでいま しか。 せんか? 時間をかけて丁寧に。



歯みがき粉は、ほんの少しにしましょう。



みがき残しの多いところ



えんぴつを持つように歯ブラシを 持つことで、余計な力が入らずに、 みがくことができます。



がらいがらで、がさく小刻みに1本ず つみがきます。

はははいがに、





は **歯の裏側**





数はは奥歯

を 歯ブラシのつま先 を使い、ほおの横 からブラシを入れ て動かす



つゆの季節 ハンカチをしっかり持ちましょう!

つゆの季節には、気温がだんだんと篙くなり、箭の音が鬱くなります。脳嚢も、莨蘊から単額に代わる時期ですね。当然、斧をかくことや、箭にぬれることも増えてきます。そんなときに、ハンカチが大活躍! いざというときに、かばんや杭の節にしまいっぱなしで使えない、なんてことがないように、お気に入りのハンカチを、常に持ち懸くようにしましょう。

洋をふく





