

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。

交通事故に注意



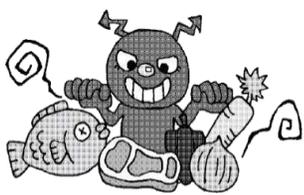
雨やかさで視界が悪くなります。車に注意しましょう。

晴れた日を上手に活用



晴れた日は思いっきり体を動かし、ストレスを発散させましょう。

いつも体を清潔に



汗ばむ季節です。毎日お風呂に入って清潔にしましょう。

スリッパに注意



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。

清涼飲料水の飲みすぎに注意



甘いジュースは、むし歯や肥満のもと。飲みすぎないように注意。

梅雨の季節の健康と安全

6月は「水無月」とも呼びます。「水無月」の「無」は「の」にあたるので、「水の月」となるそうです。

田植えが済み、田に水を張る必要があることから、水の月やじるし→「水無月」と呼ばれるようになったようです。

ジメジメした梅雨の季節は、気分もふさぎぎみになりますが、待ちに待った水泳学習もはじまりますので、体調を崩さないように生活リズムをつけて過ごしましょう。

水泳学習!!

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は、みなさんの健康とルールを守ることがとても大切です。

持ち物の準備と一緒に、体の準備もしておきましょう。

体の準備をする!



目・耳・鼻・皮膚の病気があつたら、なおしておく。



手足のつめを切って、耳あかを取っておく。



プールの前の日は、よく寝ておく。



朝の健康チェックを忘れずにする。

ルールを守ろう!



先生の話をよく聞く。



プールサイドは走らない。



準備運動はしっかりする。



プールの前後には、シャワーで体を洗う。

歯ッピー旬間(6/4~14)

今年の歯科検診のとき、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。これからも、続けていきましょう。6/8(金)に歯垢染め出し剤を配付しますので、家族の方と一緒に取り組んでいただき、6/15までに提出してください。

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

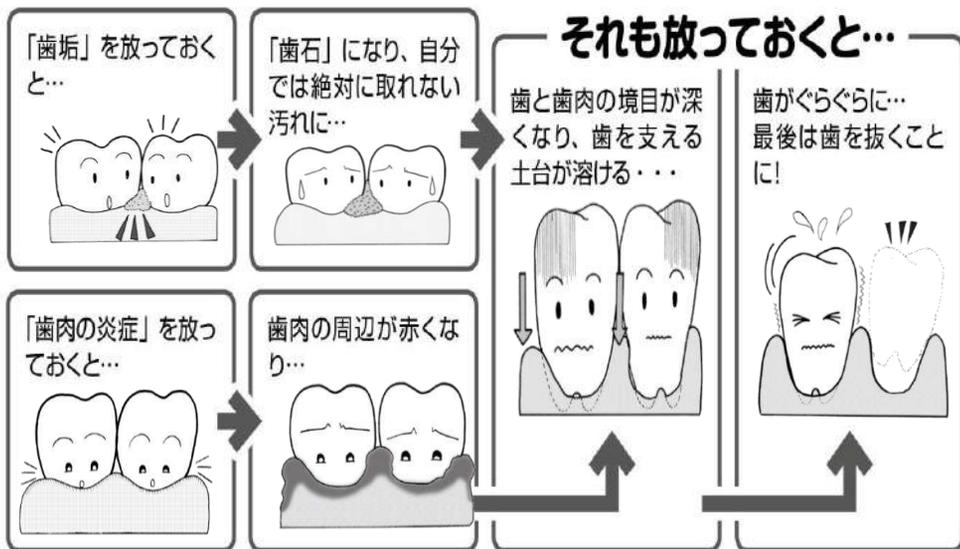
すっきり感があるかチェック!



裏へ続きます



「治療のお知らせ」が来たら病院へ!



プールで感染しやすい病気

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)

- 症状**
 - ・38~40℃の高熱、のどの痛み
 - ・結膜炎、首のリンパの腫れ
- 感染経路**
 - ・飛沫感染
 - ・プールの水
- 対応**
 - ・症状がなくなってから2日経過するまでは出席停止



流行性角結膜炎

- 症状**
 - ・まぶたの腫れ、痛み、充血、目やにが出て目が開けられなくなったり、発熱・下痢を伴うことも
- 感染経路**
 - ・プールの水・タオルの共有
 - ・手指の接触
- 対応**
 - ・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 3つの「すぎ」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、早めに歯医者さんへ行きましょう。むし歯は放っておいてはいけませんよ。

つよすぎ



つい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。

はやすぎ



あつという間に歯みがきがすんでいませんか? 時間をかけて丁寧に。

つけすぎ



歯みがき粉は、ほんの少しにしましょう。



大きさ: 指2本分

け: 横から見て真っすぐ
かたさ: ふつうがオススメ

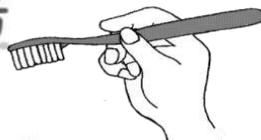


正しい歯みがきを実行しよう!

歯をしっかりとみがくには、正しいみがき方が大切です。歯ブラシの持ち方と自分のみがき方を確認しましょう。



持ち方



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。

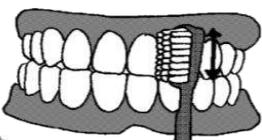
みがき方



軽い力で、小さく小刻みに1本ずつみがきます。

みがき残しの多いところ

歯と歯の間



歯ブラシのわきを、縦に当てて上下に動かす



歯と歯ぐきの間



歯ブラシの全面を使い、45度の角度であてて動かす



歯の裏側



歯ブラシのかかとを縦に使い、かき出すように動かす



奥歯



歯ブラシのつま先を使い、ほおの横からブラシを入れ、動かす



つゆの季節 ハンカチをしっかりと持ちましょう!

つゆの季節には、気温がだんだんと高くなり、雨の日が多くなります。服装も、長袖から半袖に代わる時期ですね。当然、汗をかくことや、雨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、かばんや机の中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、常に持ち歩くようにしましょう。

汗をふく



ぬれたところをふく



きずくち傷口をおさえる



こおり水を包んで当てる

