

# ほけんだより 6月

老上小 保健室  
ほけんだより No.5  
2021. 5. 28

今年は、例年よりも20日ほど早い梅雨入りとなりました。毎日のように雨が続き、気分が少し落ち込むかもしれませんが、室内でできる遊びなどを考えて楽しくすごせるといいですね！また、梅雨はいつもよりもろう下がすべりやすく危険です。ろう下は歩いて、けがのないようにしましょう。

## 【6月の保健行事】

曜日	月	火	水	木	金
日		1	2	3	4
		☆耳鼻科検診 【1-1・1-2】	★聴力検査【5年】	☆眼科検診【1年】	☆耳鼻科検診【1-3】
日	7	8	9	10	11
	【検尿2次配布 (対象者)】	【検尿2次回収】	☆歯科検診 【5・6年】 【検尿2次(予備日)】		
日	14	15	16	17	18
				☆心臓2次スクリーニング【対象者】	



4月から始まった健康診断もあと少しとなりました。  
治療のすすめをもらった人は病院で診てもらおうようにしましょう。

## こんなことしていませんか？



ろう下を走る



かいだんをジャンプでおいる



かさやほうきなどをふりまわす

⇒これらの行動でどのようなけがが起きるだろう？と考えてみよう。

老上小学校でも、4,5月だけで「ろう下を走っていたら、曲がり角で人とぶつかった」「ろう下ですべて頭を打った」「友だちがほうきをふりまわしていて、顔に当たった」などのけががみられます。これらは防ぐことのできるけがです。気を付けて行動できるといいですね！

もうすぐ  
なつほんばん  
夏本番

あつ ま  
暑さに負けないじゅんぴをしよう!

いまのうちから暑さに慣れておくと、夏本番も元気に過ごすことができます。熱中症に負けない体づくりをしよう!

① 毎日少し汗をかくくらいの運動をする

少し暑いところで  
少しきついなど  
感じるくらいで!



② 冷ぼうはひかえめにする



本格的な暑さの前  
から冷ぼうに頼り  
すぎないように!

暑くなると、かく汗の量も多くなります。

水とうをもってきてこまめに水分をとりましょう。



6/4~6/10 は「歯と口の健康週間」です



上手に歯みがき

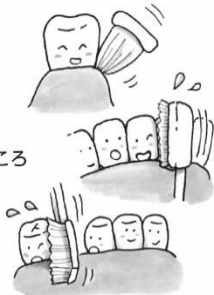
ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



私たちの歯  
どんな役割?



これらを意識してみがけるといいね!

げんき☆クイズ

歯を借りたい人

ってだーれだ?

ヒント 借りたい人は何と言うかな?

