



2024.06.04 常磐東小学校保健室

6月は、雨や、じめじめする日がつづく梅雨の時期に入ります。なかなか外で遊ぶことができず、室内ですごすことが多くなると思います。ろう下を歩いたり、読書をしたりするなど、おちついて生活するよう心がけましょう。



梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてくださいね。

- カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭（髪）を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる（スープやお茶など）
- クエン酸を積極的に摂る（梅干し、お酢、レモンなど）

6月の保健目標 歯を大切にしよう



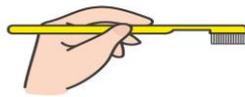
歯科検診の結果です。
むし歯のない人のなかには、「要注意乳歯」や「要観察歯」等がある人がいました。
むし歯が進行して、ひどくなる前に、早めちりょうをおすすめします。



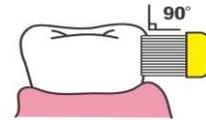
ちりょうのおわった人 2人 (6/3 現在)

歯の 正しい みがき方

歯ブラシはえんぴつ持ち



歯の面にまっすぐあてる

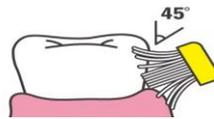


歯ブラシの毛先が広がって
いないかチェック

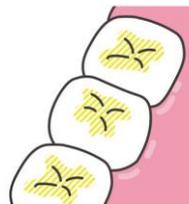


みがきのこしに気をつけよう

歯と歯ぐきの間
はななめにあてる



こきざみに動かす



5月30日に心肺蘇生法講習会を行いました

元救急救命士である学区の大山恭司さんを講師としてお招きし、5・6年生がAEDを使った心肺蘇生法を学びました。心肺蘇生をすることの大切さを教えていただき、実際に119番通報をしたり、人体モデルとAEDトレーナーを使って実践練習をしたりしました。もしもの場面で、勇気を出してできるとよいですね。



保護者の方へ

「歯みがきカード」について

4日(火)～10日(月)まで「歯みがきカード」に取り組みます。カードは、毎日保護者の方にサインしていただく欄と、最後に感想等記入していただく欄を設けました。お手数おかけしますが、ご協力下さい。よろしくお願いたします。

