

# 6月のほけんだより

No. 4  
令和4年6月28日(火)  
利府町立利府第三小学校  
保健室

## 熱中症を予防しましょう

最高気温が30度近くになる日が続いています。暑さに慣れていないこの頃は熱中症になりやすい時期です。保健だよりと一緒に、熱中症予防についてのリーフレットも配付しました。ぜひ読んでください。



- ☆ 毎日水筒を持ってきましょう。こまめな水分補給を行います。
- ☆ 帽子をかぶりましょう。登下校時も、できるだけかぶるといいですね。
- ☆ 登下校中は十分な距離をとってマスクをはずしましょう。おしゃべりは控えめに。部屋の中や距離がとれないときにはマスクを使います。
- ☆ 朝の健康観察を忘れずに行いましょう。体温を測ることを習慣づけましょう。
- ☆ 6月から9月の間、室温によっては教室でエアコンを使用します。苦手な人は上に羽織るもの(カーディガンやパーカーなど)を準備しましょう。

## 歯みがき大会

6月1日(水)に、5年生が「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。事前には送付されたDVDを使って、基本的な歯のみがき方や歯肉炎について、エチケット歯みがきなどについて学びました。

手鏡を使って、自分の口の中の状態、特に歯ぐきを観察しました。協賛企業からいただいた歯ブラシや歯間ブラシの使い方も学習しました。今回は感染症予防のため歯みがきの実習はしませんでした。家で復習してもらいます。

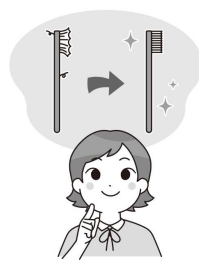
利府三小は、例年歯科検診でむし歯を持っている児童が多いと指摘されています。6月の保健だよりの裏面には、口の健康についての保護者向けおたよりを掲載しています。ぜひ家族みなでご覧ください。



定期的にかかりつけの歯科医で「歯や口の健康」について、見てもらうといいですね。

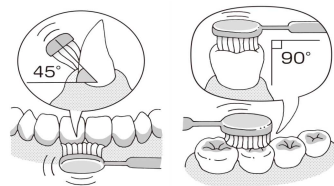
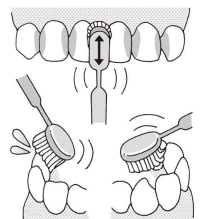


## 歯フラシチェック



毎日使っている歯ブラシをよく見てみてください。毛先が広がって歯に当てにくくなっていませんか。広がったまま磨くと歯ぐきを傷つけてしまいます。1ヶ月に1回は交換していくといいですね。

歯を磨くときは1本ずつ小刻みに揺らして磨きましょう。前歯の表側は歯ブラシを縦にして、歯の裏側は歯ブラシの先やかかとを使って磨いてみましょう。



歯と歯ぐきの間や奥歯の溝は、汚れがたまりやすい場所です。毛先に角度を付けてしっかりと当たっているか鏡でチェックしてみましょう。

