

# ほけんだよ 6月

富田林市立富田林小学校 保健室

梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化が大きく、体<sup>からだ</sup>がその変化についていけず、体調<sup>たいちょう</sup>を崩<sup>くず</sup>してしまふことがあります。汗<sup>あせ</sup>をかいたらタオルでふく、寒<sup>さむ</sup>くなったら上着<sup>うわぎ</sup>を着るなど、脱<sup>ぬ</sup>ぎ着<sup>き</sup>しやすい服装<sup>ふくそう</sup>をして、体調管理<sup>たいちょうかんり</sup>に十分注意<sup>じゅうぶんちゅうい</sup>してください。

## 6月18日(木)は歯科検診です

歯科検診<sup>しかけんしん</sup>は、むし歯<sup>むし</sup>や歯周病<sup>しゅうびょう</sup>がないか、歯並<sup>はなら</sup>びやかみ合わせ<sup>あ</sup>に問題<sup>もんだい</sup>はないかなど、口の中<sup>くちなか</sup>の健康状態<sup>けんこうじょうたい</sup>をみる検診<sup>けんしん</sup>です。

朝<sup>あさ</sup>の歯磨き<sup>はみが</sup>を忘れ<sup>わす</sup>れずにしてきましょう!

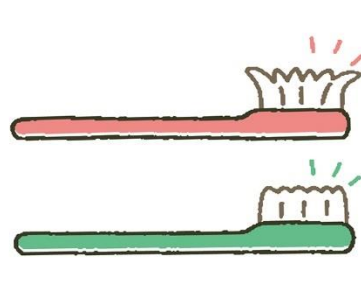


## じょうずな歯みがき、できている?



### みがくタイミング

食後<sup>しょくご</sup>と寝る前<sup>ねまえ</sup>には必ず<sup>かならず</sup>みがきましょう。特に寝る前<sup>ねまえ</sup>は、むし歯予防<sup>むし歯ぼうふ</sup>にとても大切<sup>たいせつ</sup>です。



### 自分に合った歯ブラシ

清潔<sup>せいけつ</sup>な歯ブラシ<sup>は</sup>を。毛先<sup>けさき</sup>が広が<sup>ひろ</sup>ったら交換<sup>こうかん</sup>。自分の口<sup>くち</sup>に合うサイズ<sup>あ</sup>と硬さ<sup>かた</sup>を選びましょう。



### じょうずなみがき方

1本<sup>ほん</sup>ずつ軽い力<sup>かる</sup>で小刻<sup>ちから</sup>みに。歯<sup>は</sup>と歯肉<sup>しにく</sup>の境目<sup>さかいめ</sup>、歯<sup>は</sup>の裏側<sup>うらがわ</sup>、歯<sup>は</sup>と歯<sup>は</sup>の間<sup>あいだ</sup>などを意識<sup>いしき</sup>しましょう。

## 大切な目を守ろう

6月10日はこどもの目の日。目にいい生活を意識<sup>いしき</sup>して過ご<sup>すご</sup>していきましょう。



## 近視にならないための新常識

### たくさん外で過ごそう

平均<sup>へいぎん</sup>1日2時間<sup>いちにじかん</sup>

木陰<sup>こかげ</sup>やベランダ<sup>べらんだ</sup>でもOK



近視<sup>きんし</sup>になりたくない人<sup>ひと</sup>はもちろん、すでに近視<sup>きんし</sup>の人<sup>ひと</sup>も悪化<sup>あくか</sup>防止<sup>ぼうし</sup>に、走り回<sup>はし</sup>らなくてもOK。外<sup>そと</sup>で過<sup>すご</sup>すことがポイントです。

※あまりに暑い日は外に出るのは控<sup>ひか</sup>えたり水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>をしたりなど熱中症<sup>ねつちゅうしょう</sup>には注意<sup>ちゅうい</sup>してください

## 危険 傘さし運転

雨<sup>あめ</sup>の日は傘<sup>かさ</sup>のさし方<sup>かた</sup>に注意<sup>ちゅうい</sup>して周り<sup>まわ</sup>りをよくみて歩<sup>ある</sup>きましょう



傘<sup>かさ</sup>の持ち方<sup>もちかた</sup>に注意<sup>ちゅうい</sup>



傘<sup>かさ</sup>をふりまわさない



足元<sup>あしもと</sup>に注意<sup>ちゅうい</sup>する



周り<sup>まわ</sup>りをよくみて歩<sup>ある</sup>く



横<sup>よこ</sup>に並<sup>なら</sup>ばない



傘<sup>かさ</sup>さし運轉<sup>うんてん</sup>をしない

