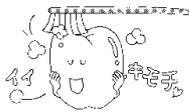


# ☆! ほけんだより ☆! 6月

令和4年6月  
名古屋市立万場小学校  
保健室

6月は雨の多い時期です。夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので、汗をたくさんかきますね。そのままにしていると、体が冷えてしまうので、汗をかいたらすぐにタオル等でふきとるようにしましょう。必要に応じて、汗ふき用タオルがあるとよいかもしれませんね。



こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

は たいせつ  
～歯を大切にしよう～



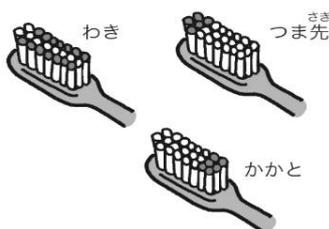
歯肉(歯ぐき)の様子を観察してみよう!	健康な歯肉	歯肉炎
色は?	うすいピンク	赤、赤むらさき
見た感じは?	ひきしまっている	はれて丸くなっている
さわった感じは?	かたい	ブヨブヨしている
出血は?	しない	歯みがきなどでする

歯を大切にすると同じくらい、歯肉(歯ぐき)も大切にします。歯肉に元気がないと、せっかく歯が元気でも、抜けてしまうかもしれません。自分の歯肉は元気かな? 鏡で見てください。

## じょうずな歯みがきで、いい歯に!

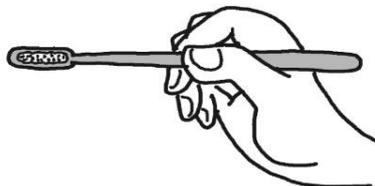
### ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかどを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



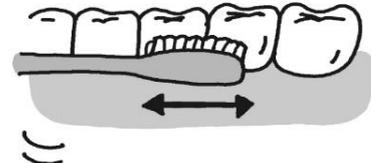
### ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力(歯ブラシの毛先が広がらない程度の力)でみがく。



### ポイント3

歯ブラシを大きく動かさずに、歯1～2本ずつ小さくみがく。

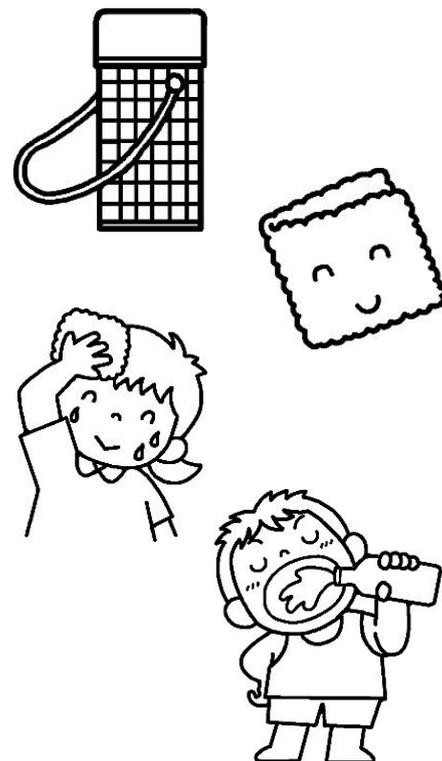


## 水とう・汗ふきタオルをもってこよう

わたしたちの体の約60%~70%は水分だといわれています。体の中の水分は、体内への栄養分の運搬、老廃物の排泄、体温調節などをするために必要ですが、血液中や細胞間にも存在しています。わたしたちは尿や汗など、日常生活で、1日に約2.5Lもの水分を失っています。そのため、失った分の水分をとらないといけません。

「のどがかわいた」と感じたときは、体の中の水分がすでに足りなくなっている状態です。かわきを感じる前に水分をとることが大切です。

そして、暑くなると汗をたくさんかきますね。汗ふきタオルは持って来っていますか？汗をかいた後、そのままにしておくと、汗が乾くときに体が冷えてしまいます。汗をかいた時に、こまめにふくようにしましょう。



## 保健室からみなさんへ

困ったとき、心配なことがあるときには保健室に来てくださいね。

保健室には生理用品も置いてあります。困ったときには必要な量を渡します。遠慮なく教えてください。

## おうちの方へ 健康診断の結果について

お子様の健康診断にご協力いただきありがとうございます。

4月から健康診断が続いています。検査等で、所見があったお子様には受診のお知らせを渡しています。(何も連絡がない場合は「異常なし」としてご承知おきください。歯科のみ全員配布です。)健康で充実した学校生活を送るためにも、早めの受診をお勧めします。受診後、用紙を学校までご提出ください。

また、学校で行われる健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を見つけるものです。そのため、医療機関で詳しくみてもらった結果、「異常なし」と診断されることもございます。その点もご理解をお願いいたします。