

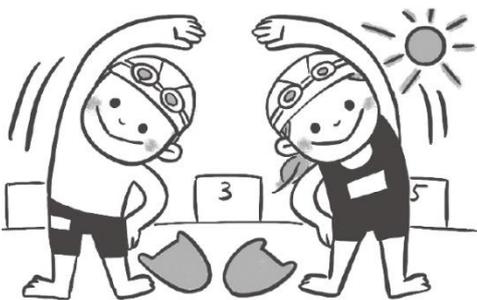
## 夏もしっかり換気をしましょう

エアコンで部屋が涼しいのは、とても快適ですね。しかし、冬と同じく、窓を閉めっぱなしの状態では、部屋の空気が悪くなります。(以前、薬剤師の先生からもご指摘がありました。「検査をしたら、冬よりも空気が汚いですよ!」と。) 適度な換気が必要なのは、冬も夏も同じ。休み時間は、窓を開けて換気をしましょう。おうちも同じです。



### プー ル 授 業

## ルールを守って 事故0に



#### プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

#### 飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

#### ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

#### 無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

## ちかごろのほけんしつ

来室者で、「鼻血」の人が多くなりました。気温が高くなってのぼせてしまうからなのか、「自然と鼻血が出た!」と保健室へ来ます。保健室では、軽く下を向いて鼻をつまみ、止血をします。保冷材で冷やすこともします。血が出るから!とあわてて上を向くことはやめましょう。のどに血が流れて気持ち悪くなってしまいます。

「気持ちが悪い」と言って、来室した子がいました。話を聞いていると、昨日の就寝時刻が夜中の3時だったそうです。「夜中まで、何していたの?」と聞くと、ゲーム。兄妹に借りるのを待っていて、遅くなったと。待っている間も他のゲームをしていたとのこと。

睡眠時間が足りないと、体のいろいろなところで体調不良が起きます。ゲームは、楽しいかもしれないけれど、次の日の学校生活を楽しく過ごすためにも、早く寝ることを心がけてほしいと思います。



# ほけんだより 6月

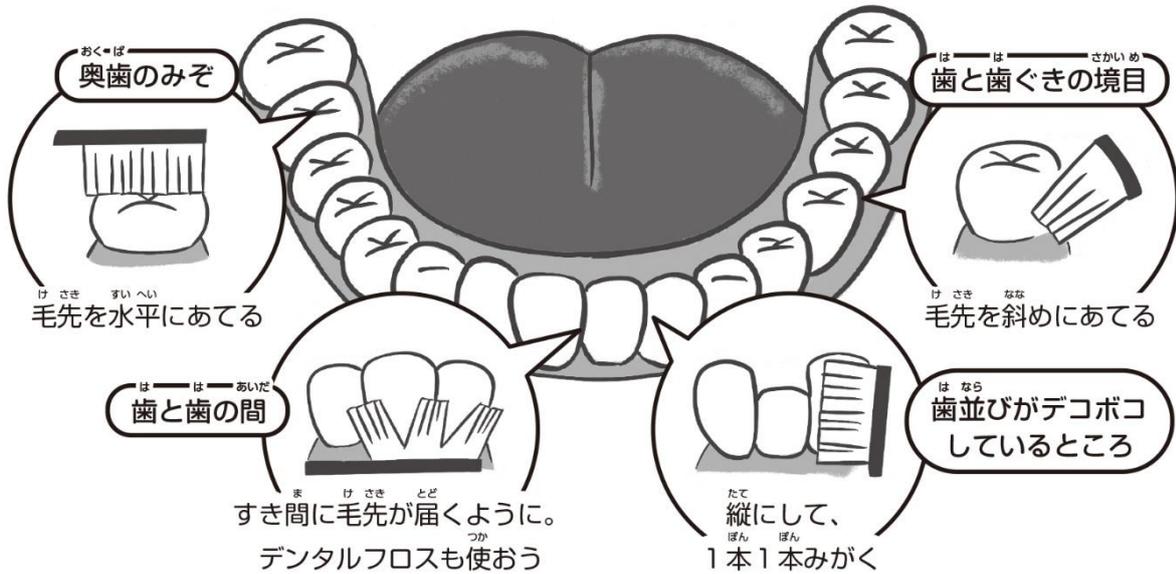


令和6年度  
名古屋市立矢田小学校

暑さが、日に日に増しています。水分補給・適度な休養で、熱中症の症状に気を付けましょう。また、もうすぐ梅雨の時期でもあります。雨でじめじめした環境では、食中毒などにも気をつけなければいけません。

## ～ 歯を大切にしよう ～

### ！みがき残しやすい場所 とみがき方



### 《ハブラシの心得》

- 磨いた後のハブラシは、きちんと水けをきって、保管しておきましょう。(カビ発生のもと！)
- ハブラシは、1か月に1度交換しましょう。(使いすぎると毛が痛みます！)



### 歯科健診が始まります。

### 歯科の先生が言う言葉が、わかるかな？

シーオー・・・むし歯になりかけの歯

シー・・・むし歯

ジーオー・・・軽い歯肉炎

ジー・・・歯肉炎

「1～7」・・・永久歯（大人の歯）

「A～E」・・・乳歯（子どもの歯）



自分の健診の時にしっかり聞いてみましょう。  
自分の歯の状態がわかるよ！

～ おうちの方へ ～

歯科健診結果は、全員にお渡します。

その中で、治療のすすめが必要な項目に○がついている人は、受診をしましょう。検診結果は、自分の口の状態を知る良いチャンスです。