

ほけんだより

6月

ほけんもくひょう

は たいせつ
歯を大切にしよう

6月4日～10日は歯と口の健康週間

- 自分をチェック
- 毎日、体温を測っていますか？
 - 手洗いをしていますか？
 - マスクを正しくつけていますか？

歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…

けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

歯の裏には…

「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…

けさき
毛先をななめにあてる！

歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。

食べたものの
消化を助ける

歯についた
食べかすを洗い流す

歯についた「酸」を
中和する

口の粘膜を
ばい菌から守る

熱中症に気をつけよう！！

熱中症とは、暑さのせいで、頭痛がしたり、気持ち悪くなったり、熱が上がったりと体の調子が悪くなってしまうことを言います。

保健委員が、いちいちに暑さ指数（WBGT）を計測し、放送で熱中症予防について呼びかけています。保健室前にも今日の暑さの様子を掲示してあります。



【予防方法】

- 外に出るときには、帽子をかぶる。
- すずしい服装をする。
- 活動の途中で、日かげやすずしい場所で休む。
- こまめに水分をとる。
- 体調を整える。

