

6月のほけんだより

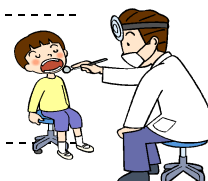
鹿野中学校
保健室
令和6年6月



寒暖の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。天気予報だけでなく実際の外気温を確かめて、自分の感覚で判断することも大切です。

晴天時は気温がぐんと高くなり、熱中症対策も必要です。予防の基本は、十分な睡眠と朝ごはん。生活習慣を整えて、元気に過ごしましょう。

保健行事：6 / 13 (木) 歯の検査 3年・1A・1B
20 (木) 歯の検査 2年・1C



雨の日のキケンを知って 事故防止

雨の日は晴れの日 비해、交通事故件数が約5倍になると言われています。お子さんが出かけるときは「いつもと同じではない」ことを伝え、歩行者ができる対策をしましょう。

なぜ？

- ・傘で視界が狭くなる
- ・車の音が聞こえにくい
- ・車の運転手から見えにくい
- ・水たまりや傘で通れる場所が狭くなる



どうする？

- ・前がよく見えるように傘を持つ
- ・遊びながら歩かない
- ・目立つ色の傘や服を選ぶ
- ・タテ1列になって歩く

雨の日は、時間にゆとりを持っておくことも大切です。朝、少し早めに起こしてあげてくださいね。



意外に重要 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング × みがき方 × 歯ブラシの質。**



はみ出してない？

意外に重要な
のが「歯ブラシ

の質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。



力、入りすぎてない？

1カ月も経た
ないうちに毛先

が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。

こんな日は 熱中症に注意！



気温が高い日



湿度が高い日



急に暑くなった日