

ほけんだより

令和5年6月5日

第4号

川口市立幸町小学校保健室

「むし暑い」から
「暑い!」へ…

夏はもうすぐ

梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気がつづきやすい6月。気温も湿度も高め、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じることが多いですね。晴れていなくても湿度が高かったり、風とおしがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。でも、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日・そのときに合わせて、半そでの上から長そでのうすいシャツを着るなど、体調をくずさないためのくふうを心がけましょう。



また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときも、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、ぼうしをかぶるなどの対策をお忘れなく。もちろん、十分なすいみんや栄養バランスのとれた食事もかせませません。夏の暑さにいまからそなえましょう!

保護者の方へ

各科の健診結果を順次配付しておりますが、特に歯科のう歯(むし歯)は出来るだけ早く医療機関を受診してください。健診結果にはう歯等の本数は記載しておりませんが、多くのう歯があるお子さんもいらっしゃいますので、治療終了までにかかりの日数がかかることを踏まえ、早めの治療をお勧めいたします。

なんどもおさらい!

歯みがきのキホンクイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいばいに
- ② 毛先のはばの1/3くらいに



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

地球にやさしい生活

意識してみよう! ゴミ問題の「3R」



【Recycle】リサイクル:
資源として「再利用」する



【Reuse】リユース:
捨てるに「くり返し使う」



【Reduce】リデュース:
ゴミの発生を元から「減らす」