



# げんきいっぱい

れいわ ねんど No.4  
令和5年度

あめ おお きせつ 雨の多い季節になりました。あつ ひ 暑い日もあれば、すこ はださむ ひ 少し肌寒い日もあります。じめじめした日が続くので、いふく ちょうせい すいぶん ほきゅう 衣服の調整や水分の補給をしっかりとげんき つ ゆ す 元気に梅雨を過ごしましょう。

## がつ ほけんぎょうじ 【6月の保健行事】

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 1日(木)  | 体重測定(小)、歯科検診(中)     |
| 2日(金)  | 体重測定(小)             |
| 5日(月)  | 体重測定(小)             |
| 6日(火)  | 体重測定(小)(中)、耳鼻科検診(高) |
| 7日(水)  | 体重測定(中)             |
| 8日(木)  | 体重測定(中)             |
| 9日(金)  | 体重測定(中)             |
| 13日(火) | 耳鼻科検診(中)            |
| 16日(金) | 運動器検診(高)            |
| 20日(火) | 耳鼻科検診(小)            |
| 22日(木) | 運動器検診(中)            |
| 23日(金) | 運動器検診(小)            |
| 27日(火) | 耳鼻科検診(予備)           |
| 30日(金) | 運動器検診(肢体、未検者)       |



## ねつちゆうしやう そろそろ熱中症にご用心

ねつちゆうしやう 熱中症ってあつ なつ 暑い夏にだけなるもの？  
いいえ、実は、つ ゆ あ 梅雨どき～梅雨明けの時期も、ちゆうい ひつよう 注意が必要です！ なぜなら、湿度がたか 高い梅雨どきは、あせ 汗が蒸発しにくく、体にねつ がこもりやすいからです。また、き おん きゆう 気温が急にあがる梅雨明けも、まだからだ 体が暑さに慣れておらず、あつ 体温調節がうまくいきません。体をあつ 少しずつ暑さに慣らしていくために、つぎ 次のことに注意してね。

- ① はじ れんぞく うんどう じ かん みじか 始めは連続して運動する時間を短めにし、すこ 少しずつなが 長くする。
- ② かる うんどう はじ すこ 軽めの運動から始めて、少しずつきやう ど 強度を上げていく。
- ③ けいそう かぜとお ふく 軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④ あせ うしな すいぶん えんぶん 汗で失った水分や塩分をしっかりとほきゅう 補給する。



ろく がつ よっ か      とう か      は      くち      けんこう しゅうかん  
6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です

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し
- 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 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの 1/3 くらい



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

かぶつ こうか  
フッ化物の効果は?



せんげつ がっこう まいしゅうか ようび かぶつせんこう と ふ じっし  
先月より学校において、毎週火曜日にフッ化物洗口・塗布を実施しています。

かぶつせんこう と ふ けんこう は い じ たいせつ やくわり にな  
フッ化物洗口・塗布は健康な歯を維持するために大切な役割を担っています。

げんざい かぶつせんこう と ふ きぼう じどうせいと きぼう ねんどちゅう じっし  
※現在フッ化物洗口・塗布を希望されていない児童生徒についても、希望があれば年度途中から実施  
することができます。また、使用薬剤の変更なども随時可能ですので保健室までお問い合わせ下さい。