

6月 ほけんだより 木田小

6月は雨がたくさん降る時季です。外で遊べなかったり、ジメジメしていたりして、なんだか元気が出ないなんて思う人がいると思います。こんな時季だからこそ自分の健康生活についてゆっくり考えてみるといいですね。

今月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。

歯を守るためにこんなことに気をつけましょう

○1本1本ていねいにみがきましょう。

○好き嫌いせずなんでも食べましょう。

○歯間ブラシやデンタルフロスを使って歯と歯の間をきれいにしましょう。

○歯肉炎はプラークの増殖が原因です。食べたらしっかりみがくことで、よくなります。

～健康な歯にするためには、毎日の生活習慣が大切ですね～

※1.2.3年生は歯ブラシの持ち方や第一大臼歯（王様の歯）と前歯のみがき方を勉強しました。4.5.6年生は歯肉炎の勉強をしました。

※歯みがきカレンダーを作りました。みがいたら、色をぬってください。

熱中症 & 脱水症に気を付けよう。

～子どもと高齢者は熱中症 & 脱水症になりやすいといわれています～

○規則正しい生活に心がけ、早めに寝て十分な睡眠としっかり食事をとりましょう。

○こまめに水分をとり、体調がすぐれないときは早めに休養しましょう。

○暑い場所や暑い時間をさけて行動しましょう。

○室内での熱中症も多いので、エアコンも積極的に使いましょう。

保護者の方へ

～アタマジラミについて～

毎年、岐阜市内の幼児や小学生の間でアタマジラミによる被害が発生しています。アタマジラミは感染症を媒介することはありませんが、集団の場において、広く蔓延するため注意が必要です。

～定期予防接種（1年生対象）について～

四種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ）、日本脳炎の予防接種はお済ですか。無料で接種できる期間は、生後90か月（7歳6か月）にいたるまでです。まだ受けていない場合は、忘れずに接種しましょう。

