

ほけんだより

んきて こう いじに 元気に!!

令和6年6月3日
島原市立湯江小学校
保健室No.3

あじさいの花がきれいな季節になりました。
梅雨の時期は、むし暑い日や、肌寒い日もあります。
体調に気をつけてすごしましょう。

また、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
歯みがきカレンダーをつけて歯みがきの順番をおぼえましょう。

6月4日～10日は



ほけんもくひょう 保健目標		ほけんぎょうじ 保健行事	けんさこうちく 検査項目	がくねん 学年
はたいせつ 歯を大切にしよう		7日(金)	・歯科検診(末吉先生)	2・4・6年
		14日(金)	・歯科検診(末吉先生)	1・3・5年

【おうちのかたへ】

定期健康診断の結果、治療やくわしい検査が必要なお子さんにはお知らせを出しています。
早めの受診をおすすめいたします。
受診結果の提出もよろしくお願いいたします。

むし歯になりにくい人は?



おしはむし歯菌。さんな人には近づきたくない!!

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれない。

しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでな

く湿度もチェックし、水分補給や休憩など基

本の熱中症対策を徹底してくださいね。



歯を守れ! 怪盗ハヌケからの予告状

怪盗ハヌケ
 歯みがきして
 いない子の
 歯を盗む



ハミガキ警部
 子どもたちの
 歯の健康を
 守っている



歯垢
 細菌のかたまり。
 歯にくっついて、
 むし歯や歯肉炎を
 起こす



なにっ!?

ハミガキ警部!
 怪盗ハヌケから
 暗号の予告状です!

予告状
 かくんのC1・GOの
 をいただきます。
 怪盗ハヌケ

ん?
 ハ

『ハ』ヌケ…か!
 かくんのC1・GOの
 をいただきます。
 よし!
 ハかくんのもとへ急ごう!

いったい何を盗むつもりだ!?
 ハヌケめ!

ハガくんの
 いえ

歯みがきを!!?
 していないだと

わっ!
 びっくりした

怪盗ハヌケから
 予告状が届いたぞ

C1(初期のむし歯)とGO(軽度の歯肉炎)があるではないか。
 歯みがきをしないと、歯を盗まれてしまうぞ!

歯がなくなると、こうなるぞ

- ・食物をおいしく食べられなくなる
- ・うまく話せなくなる
- ・体のバランスが悪くなる
- ・歯を見せて笑うのが恥ずかしくなる

歯みがき、
 面倒くさいから
 最近してないな~

おいしいもの食べたいし、
 友だちともいっぱい
 話したいよ!

歯みがきするー!

ヒヒ☆
 ハガくんの歯を
 いただく計画を
 進めるか
 PIPPIP...

ん? ...歯垢と連絡がつかないぞ!
 まさか!

歯みがきしたのか~!?

くそ~!
 おぼえてるよ!

歯をずっと大切に
 するんだぞ

みんなも
 毎日きちんと
 歯をみがこうね