

ほけんだより 6月

かどましろつすなごしょうがっこう
門真市立砂子小学校
ほけんしつ 保健室 第5号
2022.6.10(金)

【歯科検診の結果を渡しています!】

先週せんしゅうの2日に、歯科検診しかけんしんがありました。むし歯むしばがあるなど、歯科校医しかこういの高間先生たかませんせいから指摘してきのあった人ひとには、お知らせおしらせを渡わたしています。

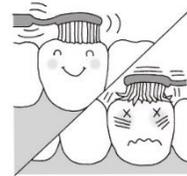
みなさんどうでしたか?お知らせおしをもらった人ひとは、早めはやめに歯医者さんはいしやへ行いきましょう。お知らせおしをもらっていない人ひとも、これからも毎日まいにちていねいな歯みがきはを心こころがけて、歯はを守まもっていきましょうね。

しっかりみがけているかどうか、歯みがきはした後あとにおうちの人ひとに確認かくにんしてもらおうと安心あんしんです。



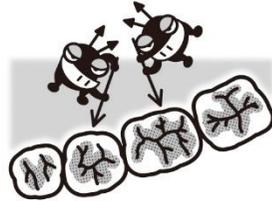
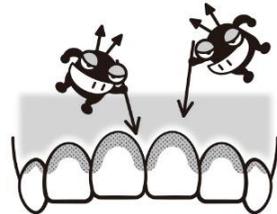
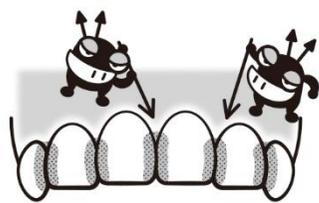
【上手な歯みがきの3つのポイント】

- ①歯みがきは、えんぴつの持ち方で持ちます!
- ②やさしいちからでみがきます
- ③1本ずつ細かくみがきます



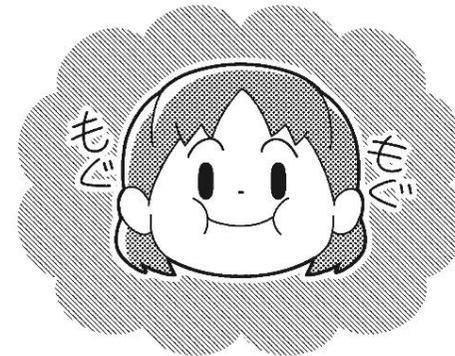
【みがきのこしの多い場所】

- ①歯と歯の間
- ②歯ぐきのきわ
- ③歯のみぞ



歯みがきは毎日まいにちしましょうね!

よくかんで食べると、いいことがいっぱい!



© 少年写真新聞社 2021

【水とうを持ってきてください!】

お昼おひるは気温きおんの高い日たかいひが続つづいていますね。もうすぐ梅雨つゆに入り、じめじめした日ひが増えてきます。この時期じきのからだは暑あつさに慣なれていないので、汗あせもかきにくく、熱中症ねっちゅうしょうになりやすいです。あまり汗あせをかいていない時ときにも、こまめに水みずやお茶おちゃを飲のみみましょう。

☆水分補給のポイント☆

- ・朝あさ、家いえを出でる前まえに飲のむ
 - ・運動うんどうする前まえに飲のむ
 - ・こまめに飲のむ
 - ・たくさん汗あせをかいたときは、スポーツドリンクすぽーつどりんくを飲のむ
- 運動うんどうをする時ときは、スポーツドリンクすぽーつどりんくで糖とう分ぶん・塩えん分ぶんの補給ほきゅうも必要ひつようです。
- しかし、飲のみみ過すぎぎるとむし歯むしばや肥満ひまんの原因げんいんにもなるので、飲のみみ過すぎぎには注意ちゅういしましょう。

のどがかわいたと感じたときには
すでにからだの水分すいぶんが足りなくなっています...
のどがかわく前まえに水みずやお茶おちゃを飲のみもうね!

