

6月 ぼけんだより

R8.6.12 旭小保健室 No.3

あさひよう ほけんしつ
おうちの人と一緒に読みましょう。

あめ ひ おお きせつ
雨の日が多くなる季節となりました。気温・湿度ともに高くなるこの時期は、食中毒などに
かかりやすくなります。食事の前やトイレの後はよく手洗いをするようにしましょう。また、暑さ
に慣れていないため、熱中症の危険も出てきます。こまめな水分補給と規則正しい生活
を心がけていきましょう。



6月の目標↑	歯を大切に する	雨の日を安全に 過ごす
--------	-------------	----------------

歯の役割を知ろう!

歯は一生の宝物! 3つの大役

- 1 たべる** よく噛んで、おいしく食べる!
- 2 はなす** 言葉をはっきり、正しく話す!
- 3 わらう** にっこり素敵な笑顔をつくる!

むし歯のしくみ:

- お口の中の「むし歯菌」は、みんなが食べる甘い砂糖が大好き!
- 砂糖を食べると、むし歯菌は「酸(さん)」を作ります。
- この酸が、強い歯をじわじわと溶かしてしまうのです!

おぼえよう!

歯のみがき残しやすいところ

- 奥歯のみぞ(まん中のへこみ)
- 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ
- 歯と歯の間
- 歯ならびがデコボコなところ

どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののかさや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残りやすいです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいみがするようにしてくださいね。

じょうずな歯みがき、できている?

みがくタイミング
食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。

自分に合った歯ブラシ
清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。

じょうずなみがき方
1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

よくかむといいことあるよ

- だ液の洗浄効果でむし歯の予防
- 早食い防止で健康的にダイエット!
- あごを動かす刺激で脳も活性化

セルフディフェンス! 食中毒の予防

手洗い
手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。

消費期限
消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。

水筒
水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。

食中毒
※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

雨の日 転倒に注意

ツルッと

一歩一歩を慎重に!

- 学校の廊下や階段
- 道路の白線
- マンホールの蓋
- 玄関などタイルの床

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1~2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。

雨天でも室内でも油断大敵!

頭痛、めまい、吐き気

熱中症

こまめに休憩と水分補給をしよう。

ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。

あわあわパーンチ!!

手の平冷却

アイススラリー Ice Slurry

感染症・食中毒

熱中症

自己効力感ってなあに?

~「きっとできる!」と思える心の力~

自己効力感とは...

「わたしはできるかもしれない」「やってみたらのりこえられそう!」と思える気持ちのことです。むずかしいことやはじめてのことに挑戦するとき、「きっとうまくいく!」と自分を信じる力になります。

自己効力感が高いと...

失敗しても、次工夫してやってみよう!
むずかしいけど、やればできるかも!
今は苦手でも練習すれば変わる!

自己効力感が低いと...

どうせむり...
失敗したら終わりだ...
私にはできない...

こんなふうに思いやすくなります

梅雨時に気をつけたいこと

6月病

すべりやすい廊下

ツルツツ!

自己効力感「育てることができるよ!」大切な4つのきっかけ

- 小さな成功体験
「できた!」がいっぱいの瞬間
- 誰かの成功を見ること
「あの子すごい私もやってみよう!」
- 励ましの言葉
「○○さんならできるよ!」
- 心と体が整っていること
つかれすぎている「むり」と感じやすい元気いっぱい!

結果よりも、「挑戦したこと」や「工夫したこと」を自分でも周りからも認められると、自己効力感が育ちます。小さな「できた!」を集めてみよう!

プールのやくそく: みんなのあんぜんのために

- プールサイドを走らない
- プールにとびこまない
- ふざけない・さあがらない
- つかれたらむりをしない

- 健康診断の結果について
視力検査のお知らせ(全員)、歯科健診のお知らせ(全員)と内科健診のお知らせ(既往がある人及び学校医の指摘を受けた人)を配付します。お知らせが届きましたら、確認をお願いします。なお、特に異常が見られなかった場合、気になる症状等がなければそのまま様子を見ていただいてもかまいません。
- いよいよ水泳学習が始まります!
「体温・体調・参加の有無の報告」は、リーバーアプリによる報告となっています。朝、7時40分までの入力となっています。お手数をおかけしますがご協力をお願いします。入力がない場合、基本的に水泳学習は見学になりますのでご注意ください。

