

6月のほけんだより

鹿野中学校
保健室
令和5年6月



寒暖の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。天気予報の数字だけでなく外気温を確かめて、自分の感覚で判断することも大切です。

晴天時は気温がぐんと高くなり、熱中症対策も必要です。予防の基本は、十分な睡眠と朝ごはん。生活習慣を整えて、元気に過ごしましょう。

保健行事	:	6 / 15 (木)	歯の検査	3年・1A
		22 (木)	歯の検査	2年・1B



雨の日のキケンを知って 事故防止

雨の日は晴れの日 비해、交通事故件数が約5倍になると言われています。お子さんが出かけるときは「いつもと同じではない」ことを伝え、歩行者ができる対策をしましょう。

なぜ？

- 傘で視界が狭くなる
- 車の音が聞こえにくい
- 車の運転手から見えにくい
- 水たまりや傘で通れる場所が狭くなる

どうする？

- 前がよく見えるように傘を持つ
- 遊びながら歩かない
- 目立つ色の傘や服を選ぶ
- タテ1列になって歩く

雨の日は、時間にゆとりを持っておくことも大切です。朝、少し早めに起こしてあげてくださいね。



意外に重要！ 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング × みがき方 × 歯ブラシの質**。

はみ出してない？ 意外に重要なのが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。

力、入りすぎてない？ 1カ月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。



こんな日は熱中症に注意!

気温が高い日 湿度が高い日 急に暑くなった日