

ほんよりのほんだり 6月

2024. 6. 3 藤沢市立本町小学校

梅雨の季節になりました。梅雨ときは、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には真夏のような日差しが照りつけ、気温が急上昇することもあります。そのため、天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩してしまう人も多くなります。睡眠・食事をしっかりとって、心もからだも元気に梅雨を乗り切りましょう。

梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

つゆの季節 ハンカチをしっかりと持ちましょう!

つゆの季節には、気温がだんだんと高くなり、雨の日が多くなります。服装も、長袖から半袖に代わる時期ですね。当然、汗をかくことや、雨にぬれることも増えてきます。そんなときに、ハンカチが大活躍! いざというときに、かばんや机の中にしまいっぱなしで使えない、なんてことがないように、お気に入りのハンカチを、常に持ち歩くようにしましょう。

あせ汗をふく



ぬれたところをふく



きずくち傷口をおさえる



こおり氷を包んで当てる

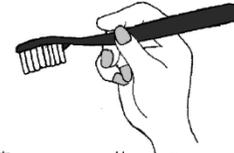


正しい歯みがきを実行しよう!

歯をしっかりとみがくには、正しいみがき方が大切です。歯ブラシの持ち方と自分のみがき方を確認しましょう。

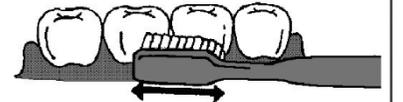


もち方



えんぴつを持つように歯ブラシを持つことで、余計な力が入らずに、みがくことができます。

みがき方



軽い力で、小さく小刻みに1本ずつみがきます。

みがき残しの多いところ

生えかけの歯に歯肉がかぶさっていると、その部分に食べかすが残ってしまうことがあります。気をつけてみがこうね!

| | | | |
|--|---|---|--|
| <h3>歯と歯の間</h3> <p>歯ブラシのわきを、縦にあてて上下に動かす</p> | <h3>歯と歯ぐきの間</h3> <p>歯ブラシの全面を使い、45度の角度であて動かす</p> | <h3>歯の裏側</h3> <p>歯ブラシのかかとを縦に使い、かき出すように動かす</p> | <h3>奥歯</h3> <p>歯ブラシのつま先を使い、ほおの横からブラシを入れ動かす</p> |
|--|---|---|--|



歯ブラシの選び方
 大きさ: 指2本分
 毛: 横から見るとまっすぐ
 かたさ: ふつうがオススメ



歯みがき 3つの「すき」に注意しよう!

歯科検診の結果はどうか? むし歯があった人、歯肉炎、咬合異常といわれた人など、お知らせをもらった人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。むし歯は放っておいてはいけません。

つよすぎ



つい力が入っていませんか? 歯ぐきを傷つけることになるかもしれません。

はやすぎ



あっという間に歯みがきが終わっていませんか? 時間をかけて丁寧に。

つけすぎ



歯みがき粉は、ほんの少しにしましょう。