

# 保健だより

2024年5月2日 中茶安別小中学校保健室

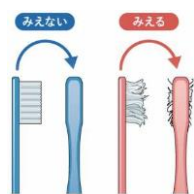
## ゴールデンウィーク！



あしたからゴールデンウィークです！おでかけや、じぶんの好きなことなど、たのしい時間をすごしてくださいね！お休み中に「歯ブラシ交換」「コップをあらう」ことをわすれずに！

### ☆ ハブラシ・歯みがき粉えらびのポイント ☆

#### ○ 歯ブラシ交換の目安



「ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出て見える」  
「歯ブラシの毛が口の中で抜けやすい」時は交換の時期です。  
毛先の広がってる歯ブラシは「みがき残し」「口の中を傷つける」ことがあるので、早めに交換してください。

#### ○ 歯ブラシえらびのポイント



歯ブラシをえらぶときは、次のポイントが大切です！  
① かたさ ~ 「やわらかめ」から「ふつう」  
② 大きさ ~ 歯の奥まで届くように「小さめ」「コンパクト」  
③ 持ち手 ~ しっかり握り、力が入るように「まっすぐ」なもの

#### ○ 歯みがき粉選びのポイント



歯ブラシの大きな目的は「虫歯予防」です。  
そのために、歯みがき粉は「虫歯予防」の効果がある、「フッ素」がはいっているものをおすすめです。



### ☆ ゴールデンウィークの気温にきをつけて ☆

ゴールデンウィークは毎日「晴れ」の予報ですが、晴れは晴れでも、「気温差」が大きそうです…まだ体が、暑さになれていないこの時期は、急な暑さや、寒暖差で体調をくずしてしまうこともあるので、十分に、きをつけてくださいね！

標茶の4連休  
最高気温予想！

3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)
21℃	13℃	16℃	13℃

5月でも「熱中症」になります。油断しないで、しっかりと暑さ対策を！

#### 暑さ対策のキホン



脱ぎ着のしやすい服装で、体温調節しましょう



気温が高いときは、のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

気温にかかわらず、じぶんの体の様子とその日の気温を、気にしましょうね！



### ☆ しつこいですが!! ☆

今日からは、楽しみながらも、ただし生活リズムにおくることができるように意識してみてくださいね！

#### 生活リズムをキープするための3つのワザ



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

まずは、この3つを毎日意識！まだできる人は、「歯を3回みがく」「スマホは1時間」など、じぶんで目標をきめてみましょう！ファイト！

