



6月のほけんだより

※バックナンバーは、本校ウェブページでご覧いただけます。

毎日、元気いっぱい活動している子供たちは、たくさん汗をかいています。汗を拭くためのハンカチやタオル・熱中症予防の帽子・水分補給のための水筒を忘れずに持たせてください。

また、日々の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節のため「規則正しい生活」がとても大切です。そのためには、「早ね・早起き・朝ごはん」が毎日を元気に過ごすポイントです。

6月の健康診断

※5月31日(水)は耳鼻科検診です。
前日に耳の掃除をお願いします。



歯科健診 (全学年)

6月7日(水) 9:00~
校医 阿部公喜 先生

むし歯があるかどうかはもちろん、歯や歯ぐきの状態(歯垢・歯石)、歯並び・かみ合わせ・顎関節、などを調べます。



※当日の朝は・・・歯みがきを、しっかりしてきましょう。

内科健診 (全学年)

6月9日(金) 9:30~
校医 本田剛彦 先生

発育の様子や心臓や肺、背骨、皮膚、運動器(手足の骨、関節、筋肉)の健康について調べます。



※前日は・・・①お風呂に入り、体を清潔にしましょう。
②清潔な下着を着てきましょう。



提出物のお願い



・・・結核問診票の提出について・・・

結核問診票を全校児童に配付しました。内科健診で必要となる大事な問診票です。必要事項を記入の上、6月2日(金)まで提出をお願いします。

・・・水泳学習に関する健康調査の提出について・・・

本日、水泳学習に関する健康調査を全校児童に配付しました。必要事項を記入の上、6月2日(金)まで提出をお願いします。

また、プール開き後は、水温・気温等の環境が整えば水泳学習を行いますので、毎日の健康観察カードの提出をお願いします。(6月5日配布)なお、健康観察カードが未提出、未記入の場合には、プールに入ることができませんので御注意ください。



6月の保健目標：歯を大切にしよう

歯や口の中が元気でないと、食べ物をしっかり噛むことができず、体を作り、動かすための栄養がしっかりとれなくなります。歯を失う原因のほとんどが、むし歯と歯周病（歯が抜け落ちる）です。この2つの病気は毎日の心掛けて防ぐことができます。

歯周病・むし歯の原因は... 歯垢&歯石



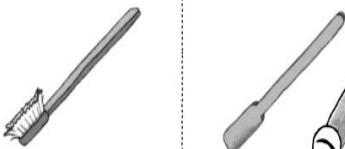
歯周病：歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまり炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします



むし歯：歯垢や歯石の中の酵母菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

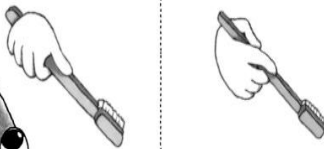
歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



歯みがき ジョーズの握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



ちなみに... 怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



歯ブラシは ②
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①
ブラシがきちんと歯にあっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと



- しっかりと**あ**ごを使って丈夫に
- い**の働きをたすける
- 30回 あごの**う**んどうで脳を刺激
- 食べ物の**え**いようを吸収しやすくする
- お**なかがいっぱいになって食べすぎ防止

ひとこと 30回 かんていしますか？