



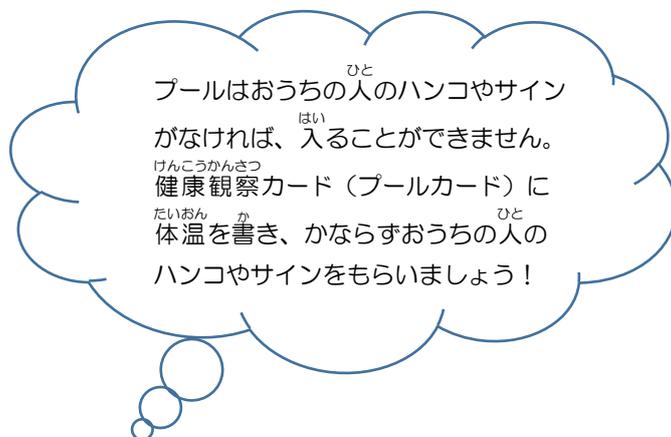
令和6年5月31日
境剛志小学校 No.4

6月は雨の季節です。この時期は、じめじめとした蒸し暑い日が増えたり、急に気温が下がって肌寒い日が続いたり、体調をくずしやすいです。また、熱中症や食中毒などの病気も心配される時期でもあります。もうすぐプールの授業も始まるので、「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけ、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

6月の保健行事予定

- 6/3 (月) 歯科保健指導 (3年生)
- 6/4 (火) 尿再検査 (該当者・1回目欠席者)
- 6/5 (水) 歯科検診 (1~3年生)
- 6/12 (水) さわやか検査
- 6/19 (水) 心臓検診 (1年生)
- 6/20 (木) 歯科保健指導 (1年生)

* 歯科保健指導の詳細は学年だよりでお伝えします



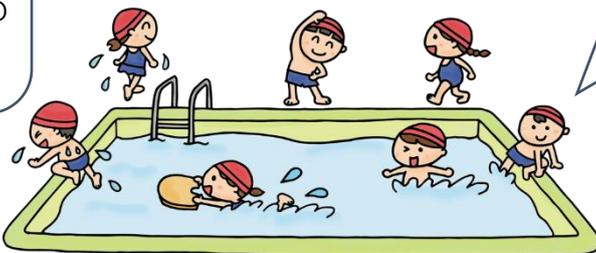
プールはおうちの人のハンコやサインがなければ、入ることができません。健康観察カード(プールカード)に体温を書き、かならずおうちの人のハンコやサインをもらいましょう!

プールの授業が始まります! ~

5月30日(木)に、5・6年生がプール掃除をしてくれました。プールがきれいになり、いよいよ水泳の授業が始まります。水泳の授業は楽しいですが、からだ健康でないとけがや事故につながることがあります。みんなで楽しく水泳の授業ができるように、次のことに気をつけましょう。

こんなことに気をつけて!

耳鼻科・眼科・内科の受診のお勧めをもらった人は、水泳ができるかお医者さんの許可をもらいましょう。



手のつめや足のつめがのびていると、友だちにケガをさせてしまうかもしれません。つめはきちんと切っておきましょう。

体調が悪い人は、水泳ができるかお家の人と相談をして、健康観察カード(プールカード)でお知らせしてください。

寝不足は事故のもとです! 早めに寝るようにしましょう。

朝ごはんをしっかりと食べて、エネルギーを満タンにしておきましょう。



6月の保健目標



たいせつ を大切にしよう!

6/4 (火) ~ 6/10 (月) は「歯と口の健康週間」です!

先日、4~6年生の歯科検診が終わりました。1~3年生は、これから歯科検診があります。受診のおすすめをもらった人は、早めに歯医者へ行くようにしましょう。むし歯だけでなく、歯垢(歯の汚れ)がある人などにも受診のおすすめをお渡しします。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に自分の歯のみがき方を見直してみましょう。かかりつけの歯医者者に相談するのもいいですね。

~知ってる?むし歯以外の歯の病気~

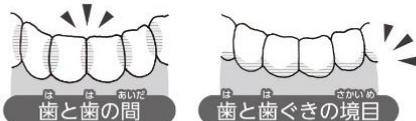
最近、子どもの歯のむし歯は減ってきているといわれていますが、歯と口の病気は他にもあります。そのなかでも、問題となっているのが「**歯周病**」です。

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技1 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす!



- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



技2 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行き汚れを落としてもらいましょう。



親子で歯みがきチェックの実施について【6/3(月)~6/9(日)】

染め出し剤(カラーテスター)は、歯垢を染め出し、歯垢の付着状況をはっきりと目で見るものにします。付着した歯垢を十分に除去することは、むし歯や歯周病予防の効果を大きく高めます。今回の歯みがきチェックは、自分の歯のどこに歯垢が付きやすいかを知るチャンスです。おうちの人と一緒にやってみましょう!



~おうちの方へ~

6/3(月)に歯みがきチェックについてのおたよりを配布します。歯みがきチェックの実施にご協力ください。ワークシートはお子さんとおうちの方の2枚を記入して、6/10(月)に提出してください。よろしくお願ひします。