

6月 ほけんだよい

家庭数 川辺小学校保健室 令和4年6月号

お家の人と一緒に読みましょう。

6月になり汗をかく季節になりました。季節はこれからどんどん夏に向かいます。暑さに負けないからだづくりは今は勝負です。規則正しい生活を心がけて、毎日楽しく元気に過ごしましょう。



みなさんの歯は、今どんな状態ですか。乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…人によっていろいろだと思います。生え変わりが完了する 10 歳前後は、歯を一番大切にしたいときです。これからも健康な歯でおいしくご飯を食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

あなたはきちんとみがけてる？ 6月4日～6月10日 歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとされています。多くの人みがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

歯みがきは食後3分以内が効果的！

むし歯ができやすいのは食後5～20分。

食べたらずくずみがく

学校でもみがこうね。

歯ブラシはきれい！

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう！

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

1か所も10回くらいみがくといよ

お知らせ

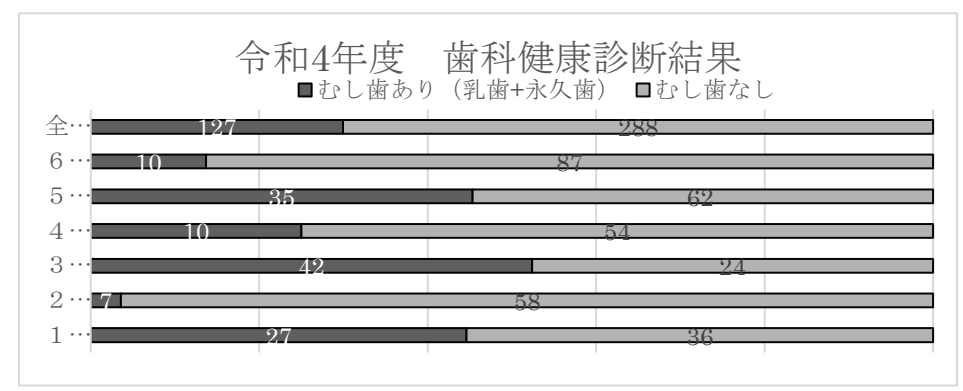
- ◆健康診断の結果のお知らせが来なかった人は、病院受診の必要はありません。
- ◆尿検査結果2次のお知らせが来なかった人は2次検査の必要はありません。

今月の保健目標

歯を大切にしよう。

歯科健診の結果

4月18日で、すべての学年の歯科健診が終わりました。歯科健診の結果は、児童全員に配っています。むし歯や歯肉の病気があった人はすぐに歯医者さんへ行きましょう。むし歯があり未治療の場合は、再度お知らせを出します。早めの治療にご協力をお願いします。



プールが始まります

プールには、一度にたくさんの方が入ります。水の中ではいつもと同じように体が動かないため、ふざけると、危険な目にあうおそれがあります。プールに入るときは、先生の言うことを聞いて、楽しいプール学習にしましょう。

体調が悪いときは 家の人や先生に伝える

体調が悪い人は家の人や先生に伝えて、プールは見学しましょう。

ふざけない・遊ばない

水の中で友だちを押したり引っ張ったりしてはいけません。息ができなくなったり、おぼれたりしてしまう危険性があります。

無理をしない

プールは体力を使うので、先生から休けいするように言われたら、必ず休むようにしましょう。

保護者の方へ

毎朝検温し、健康観察記録簿（ピンクの紙）の提出をお願いします。水泳学習のある日は、プール可の欄も忘れずに記入してください。