



# ほけんだより

2024.6.6 錦田小保健室

梅雨の季節がやってきました。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので、十分に注意しましょう。プールも始まるので、安全に楽しく授業に参加できるように、今のうちから体の調子を整えておいてください。



6月の保健目標は「歯をたいせつにしよう!」です

～むし歯なしの健康な歯を目指そう!!～

◎歯科検診で先生にCO・GOと言われたら…

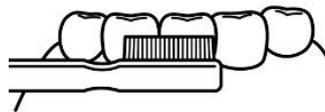
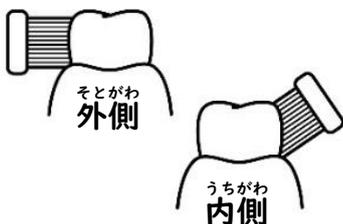
いずれも正しいブラッシングを行えばむし歯や歯周病の予防に繋がります。

御家庭でもお子さんにこのことを伝え、実践できるよう御配慮ください。



◎歯のみがき方

歯の横をみがくとき



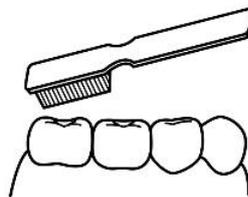
歯の横にブラシの毛先を直角にあてこまかくふるわせてみがきます。力の入れすぎに注意!!

歯と歯ぐきのさかい目をみがくとき



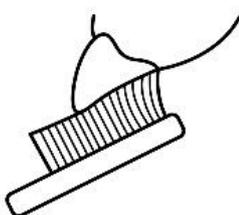
ブラシの毛先を歯と歯ぐきのすきまに入れるつもりで45度の角度にあて、こまかくふるわせませす。

奥歯をみがくとき



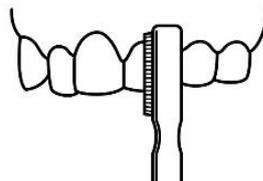
みがきにくいところをとくに意識して、ブラシの毛先があたるように工夫しましょう!

前歯の裏側をみがくとき



前歯の裏はブラシ毛先をあてたら、かき出すようにみがいていきます。

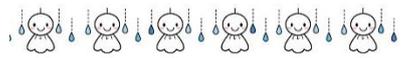
重なっているところをみがくとき



歯が重なって生えているところがあったら、1本ずつたてにみがいていきます。



# プールに向けておねがい



睡眠をしっかりとる

睡眠不足でプールに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。

朝ごはんを食べてくる

水泳はとても体力を使う運動です。朝ごはんを忘れずにとりましょう。

つめ切り、耳掃除をしておく

手足のつめの長い人は泳いでいる人を傷つけます。短く切りましょう。

アタマジラミについて

学校では、全学年アタマジラミの検査を行いました。御家庭でも、お子様の髪の毛をみていただき、アタマジラミの心配がある場合には、早期に対応していただきますようお願いいたします。

## スクールカウンセラーの勤務日について

今年度も、竹内秀美先生が、スクールカウンセラーとして勤務されます。月に2回程度、錦田小に来てくれます。何か困っていることや悩み事があるときは、いつでも相談してください。

6・7月の勤務日は、6月18日(火)、7月9日(火)、7月16日(火)です。  
 面談を希望される方はお気軽に御連絡ください。※6/18の予約は終了しました。

《自己紹介》

<名前>竹内秀美(たけうちひでみ)

<好きなこと>きれいな景色をながめること、犬と遊ぶこと、食べること、ねることなど。

～保護者の皆様へ～

保護者の皆様と一緒にお子様の健やかな成長を考えていきたいと思っております。今年度もよろしくお願いたします。

《面談時間》

- ① 10:15～11:05
- ② 11:15～12:05
- ③ 12:45～13:25 (こどものみ)
- ④ 13:35～14:25
- ⑤ 14:35～15:25

※予約の際は、希望の日時を、担任または養護教諭へ御連絡ください。