

6 ほけんだより ~にこにこ~

さくら市立押上小学校
保健室より
令和4年6月1日 No.3

6月の保健目標「歯を大切にしよう」

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょうか。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、十分ではないかもしれません…。今月は歯科衛生士さんによる歯みがき指導があります。たくさん学んで健康な歯をつくりましょう。

チェックしよう! 歯のみがき方

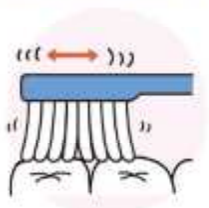
毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしましょう



歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら
などは



奥歯
などは



歯と歯の間
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で



よくかむといいこと
“あいうえお”

ひと口、
30回
かんでいきますか?

- しっかり「あ」ごを使って丈夫に
- 「い」の働きをたすける
- 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」なががいっぱいになって
食べすぎ防止

かんがえよう SDGs 「水」



毎日当たり前のように使っている「水」ですが、アフリカや貧しい国の人たちは、きれいな水を使うことができていません。家や学校にトイレがなくて外でトイレをしたり、学校にトイレがないからと学校を辞めてしまったりする人もいます。世界人口の約40%の人が、手を洗う場所がなくて手洗いができず、感染対策ができていません。世界の21億8500万人がきれいな水を飲めず、川や湖、池の清潔ではない水を飲んでいます。また、地球温暖化によって世界的に水不足が問題になっています。わたしたちは今、何ができるのでしょうか。水を出しっぱなしにしないこと、お風呂の水を再利用すること…いろいろな対策が考えられますね。身近で自分ができていることをやってみましょう。





今日は何の日? クイズ*

6/23 は国際オリンピック委員会ができた日。
昔のオリンピックでやっていた競技はどれ?

① 綱引き
② デカパン競争
③ ドッジボール

答えは下*

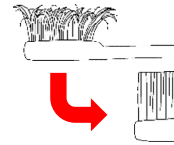
歯と口を健康に

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口腔の衛生は、病気の予防の一つとして、とても大切なことです。先月の歯科検診では、むし歯があるお子さんが全体で19人いました。この他にも、歯みがきがうまくできていないためか、歯垢が付いていたり歯肉が腫れていたりするお子さんが昨年度よりも多くみられました。歯の健康は一生物です。学校歯科医の渡邊先生は、「永久歯が生えてから3年間が重要」「小学6年生までは仕上げ磨きをするとよい」とおっしゃっていました。この機会に、歯と口の健康を守るため、家族みんなで一緒に歯みがきをしたり、仕上げ磨きや定期検診に努めたりするなど、歯みがき習慣や食生活・おやつのとりに方について振り返ってみてください。

	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
あさ							
ひる							
よる							

歯みがきカレンダー
みがけたら、色を塗りましょう☆

**毎月8日は
歯ブラシ交換デー**



★すべての定期健康診断の結果、「受診のお勧め」をもらったお子さんは、夏休み前までに医療機関を受診しましょう。結果は学校に提出するようにお願いします。★

プールの授業の準備を

学校では、授業前の健康観察やバディを組んでの学習などで安全に配慮し、感染症対策を行いながら実施します。ご家庭でも朝晩の検温と健康観察をして健康管理をしていただきますようお願いいたします。

①早く寝る、②朝食をとる、③手足の爪を切る、④耳掃除をする、⑤目・耳・鼻・皮膚の病気の治療を済ませることにご協力をお願いします。様々な感染症予防のため、友だち同士でのタオルやゴーグルの貸し借りはせず、自分の物を使えるように準備をお願いします。何らかの感染症が疑われた場合は、すみやかに専門機関を受診しプール学習が可能かどうかをご相談ください。



食中毒注意報発令中!

これからジメジメとした蒸し暑い日が続きます。この時期の特徴である「高温多湿」は細菌が繁殖しやすく、食中毒が頻発する好条件と言えます。

水筒の管理にも注意しましょう。

つけない



ふやさない



やっつける



6/2 (木) スクールカウンセラー来校

6/7 (火) 学校健康教室 (歯)

(1・2・4年)

6/9 (木) 全国歯みがき大会 (5年)

6/21 (火) 学校健康教室 (歯) (6年)

6/30 (木) 学校健康教室 (歯) (3年)