

保健だより 6月



令和6年5月31日
さくら市立氏家小学校

6月の保健目標：歯を大切にしよう



歯と口の健康週間

「歯を見せて 笑える今を 未来にも」 6/4～6/10

歯と口は健康に生きていく力を支えるものです。定期的に歯科医院を受診し、歯と口の健康に気を付けていきましょう。80歳になっても20本以上の自分の歯が保てるよう、今から心がけられるとよいですね。

氏家小学校では、給食後の歯みがきを充実させ、児童保健委員会による歯に関するクイズ等で意識を高めていきます。

※6月6日（木）は歯科検診です。朝の歯みがきをていねいにして登校しましょう。

よくかむといいことあるよ

- ・ だ液の洗浄効果
でむし歯の予防
- ・ 早食い防止で健康的にダイエット!
- ・ あごを動かす刺激で脳も活性化



歯の健康教室を実施します。

- 1年：7月 9日（火）
- 2年：6月14日（金）
- 3年：7月11日（木）
- 4年：6月14日（金）

1～3年生は歯の染め出し、
4年生はデンタルフロスの使
い方を中心に行います。

【準備物】歯ブラシ、コップ、鏡、タオル、洗濯ばさみ



～梅雨時も健康ですごすために～

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

健康診断の結果、治療や検査が必要な児童には、個別にお知らせをしていますので、早めに受診されることをお勧めします。また、学校健診はスクリーニングであるため、主治医等から治療・検査の必要なと言われる場合があることもご了承ください。