

ほけんだより



令和6年 6月号
多摩市立大松台小学校
校長 森田康之
養護教諭 武井佳那

梅雨は気温も不安定で体調をくずしやすい時季でもあります。その日の天候に合わせて衣服を調節し、6月も元気に過ごしてほしいと思います。



6月の保健行事

	日程	学年	お知らせ
歯科健診②	5日(水)	1・3・6年	当日の朝はていねいに歯をみがいてきてください。
色覚検査	11日(火)	4年生希望者	多摩市では、毎年4年生の希望者を対象に検査を実施しています。4年生以外の学年で検査を希望される場合はご相談ください。結果のお知らせは、「精密検査が必要と思われる児童」にのみ配付いたします。
移動教室事前健診	25日(火)	6年生	体育着で行います。移動教室用の健康カードを忘れずに持ってきてください(後日配付)。

歯科健診 結果のお知らせについて

○歯科健診の結果のお知らせは、口の中の健康状態を知ってもらうために全員に配付しています。配付されましたら結果を確認していただき、必要な場合は早めに受診されることをお勧めします。

「**歯列・咬合不正**」、「**顎の関節異常**」、「**歯肉の病気**」について、健診時では

- ①異常なし ①定期的観察が必要 ②受診が必要 の3つに振り分けています。
- ①と①*の場合、お知らせ上では「現在受診の必要はありません」に○がつきます。
- ②の場合、お知らせ上では「受診の必要があります」に○がつきます。
- ※歯肉が①の場合、お知らせ上では「初期歯肉炎」ありに○がつきます。



「**歯垢**」については、

- ①少ない(ほとんど付着なし) ①多い(若干の付着あり) ②とても多い(相当の付着あり) の3つに振り分けています。歯垢はむし歯や歯肉炎の原因になりますので、日ごろから丁寧な歯みがきができるようご家庭でもお子様の様子を見ていただければと思います。

歯 ブラ シ の お 手 入 れ し て ま す か ?

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



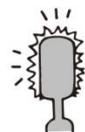
② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



6月4日～10日は

歯と口の健康週間

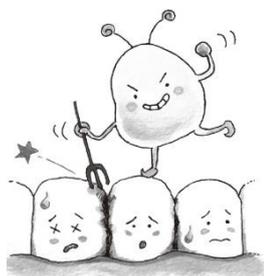


児童向け（クラスに配布します）

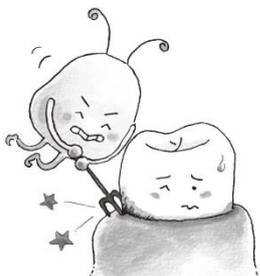
6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

食後のていねいな歯みがきと日頃からよくかんで食べることを心がけて、むし歯を予防しましょう。

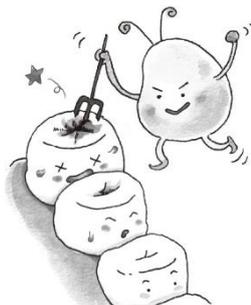
★むし歯になりやすい場所



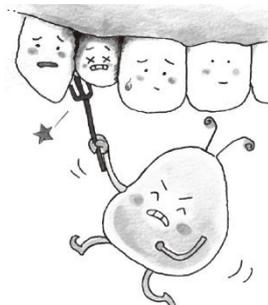
歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこしている場所

あめひの安全について

雨の日は事故が起きやすくなります。大きな事故になっていなくても、「ヒヤリ」とした経験はありませんか？

雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。



横に並ばない



傘の持ち方に注意



自立つ色の服を着る

足元に注意する



傘を振り回さない



周りをよく見て歩く



暑熱順化で夏も元気に過ごそう

「暑熱順化」とは、本格的に暑くなる前から少しずつ体を暑さに慣れさせることを言います。体を暑さに慣れさせておくことで、熱中症になりにくくなります。

★暑熱順化の方法



軽い運動をする



湯船につかる



冷房の温度は高めにする



暑さに備えた体づくりをしよう