

保健だより

すこやか



花田小学校
保健室
R6.5.31

6月に入ります。この時期は気温の変化に体がついていけず、調子をくずしがちです。上着を着たりぬいだりして調節をしましょう。また下着は汗を吸収し、肌トラブルを防いでくれます。毎日清けつな下着をつけ、気持ちよく過ごしましょう。



6月の保健目標

歯を大切にしよう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。歯や歯みがきの情報を発信している「みがこうネット」を紹介し、歯ブラシの選び方や、みがき方、豆知識などがあり、楽しく歯について知ることができます。



6月は「歯を大切に」を意識して、下のイラストを参考に、じっくりみがきましょう。

<p>1. 当て方</p> <p>下の奥歯の裏側</p> <p>内側 歯と歯肉の境目 外側</p>	<p>2. みがく力</p> <p>150～200gの軽い力（毛先が広がらない程度）でみがく</p>	<p>3. 動かし方</p> <p>小刻みに動かす（5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく）</p>
<p>4. 毛先の使い方</p> <p>奥側は「つま先」で 中央部は「わき」で</p> <p>手前側は「かかと」で 内側は「かかと」で</p>	<p>5. みがくポイント</p> <p>奥の裏側、表側、噛み合わせ面と、分けてみがく</p>	<p>6. みがき残しの多い所</p> <p>奥歯の噛み合わせ面、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目</p>

学校歯科医 安形先生と歯科衛生士さんのお話

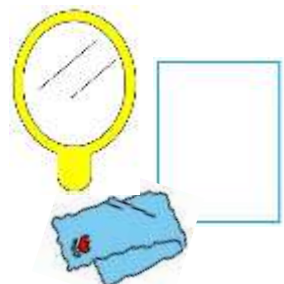
歯科健診の際、みなさんの口の中の様子から、気になることを話していただきました。

- ・ むし歯や歯肉炎は比較的少ない
- ・ 10年前と比べ、前歯が出ている子が増えてきている。
- ・ 無意識に口が開いてしまう「お口ぼかん」の子が、市内でも増えている。
- ・ 「お口ぼかん」は、生活習慣と大きな関係があります。



4年生のみなさんへ 「歯みがき大会」のお知らせ

来週、4年生が「歯みがき大会」を行います。動画を見ながら、自分の歯と歯茎を観察し、効果的なブラッシングとデンタルフロスの使い方を学びます。鏡とタオル、ビニール袋を準備してください。



プールがはじまります！

6月11日から、プールがはじまります。楽しみにしている子も多いと思います。水の中に入るのは、楽しいですが、安全であることも大切です。前の日は早めに寝て体調を整えるなどご配慮ください。体調が悪くて、プールを見学する時は、連絡帳でお知らせください。

プールに入る前に

前日にすること

水の中では、いつも以上に体力を使います。少しでも気になることがあるときは、先生に伝えましょう。

つめ切り



耳そうじ



早ね

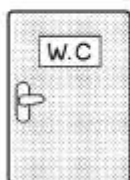


当日にすること

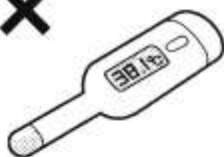
朝食を食べる



トイレへ行く



体調のチェック (体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など)



保護者のみなさまへ

- 学校医の野村医師より、日本脳炎や水ぼうそう、おたふくかぜなどのワクチンを未受診の子は接種をしてくださいとのご指導がありました。豊橋市の予防接種の情報やかかりつけ医にご相談していただき、接種をご検討ください。
- 健康診断結果は、歯科検診のみ全員に配付します。その他の健診結果は、受診が必要か、経過観察が必要なお子さんのみ配付をします。
- 1・4年生で実施した心電図検査の結果は、4年生のみ返却しています。1年生は、精度管理検査のため、後日返却いたします。ご了承ください。
- 食物アレルギー調査(全校児童)を配付します。必要事項を記入の上、6月12日までに提出してください。

