

ほけんだより

6

月

吉美小ほけんしつ
R1. 6. 4

6月に入り梅雨の時期になりました。この時期は、急に気温が上がって汗をかいたり、夕方には寒かったりと気温の変化が大きく、体調をくずしやすい時期です。あせをふくタオルや、きがえハンカチをわすれずに用意しましょう。

また食中毒がおきやすい時期でもありますから、ふだんよりも衛生面には十分気をつけましょう。自分から早寝・早起き・朝ごはん+排便で元気にすごしましょう。

- <6月のほけんぎょうじ>
- ・体重測定、えいせい検査、頭髪検査
 - 5日(水)・・・1. 4. 6年
 - 10日(月)・・・2. 3. 5年
 - ・歯科検診 9時～
 - 7日(金)・・・全校児童
 - ・心電図検査 9時～
 - 13日(木)1年生、経過観察者
 - ・検尿二次検査 25日(火)
- *フッ化物洗口は、6日(木)からはじめます。



食中毒予防にも手洗いぞい!



心までジメジメしないぞ!

梅雨時、暑中・雨どきで体調をくずさないぞ!



熱中症予防に水分を!



ろう下がすべりやすいので走らないぞ!

3年生 はみがき教室のお知らせ

6月19日(水) 3校時(午前10時45分～)

場所・・・理科室の予定です。

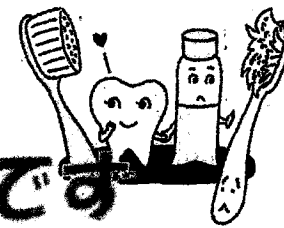
持ち物・・・歯ブラシ・コップ・はんかちかタオル・手がみ

* 歯科衛生士の先生に来ていただきむし歯のでき方や、正しい歯のみがき方について教えていただきます。

他の学年もそれぞれの教室で歯の学習をします。6年生は、歯科校医の島村先生に来ていただき、歯の健康について教えていただく予定です。6月は大切な歯について考えながら生活できるといいですね。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間です

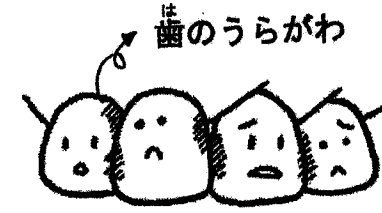


去年の歯科検診では、歯石(歯のみがきのこしがたくなってしまったもの)が歯についている人がとても多くみられました。しっかりみがけていないと、歯垢がついて、歯肉(はぐき)も赤く炎症をおこしてしまいます。しっかり歯ブラシの毛先があたっているかがみで見ながら、1本1本ていねいにみがくようにしましょう。

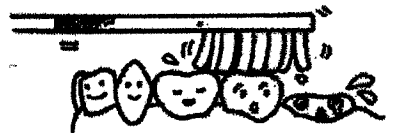
みがき残しやすいところは...



歯と歯ぐきのさかいめ



歯と歯のすきま



奥歯や背の低い歯

むし歯・歯周病の予防



① 食べたらみがく



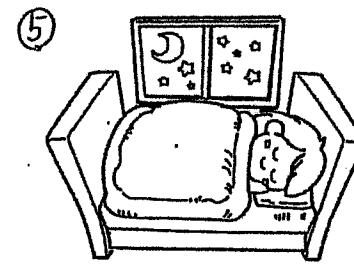
② だらだら食べをしない



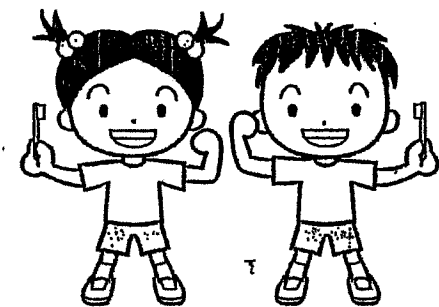
③ 歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



④ 栄養のバランスのとれた食事をとる



⑤ 規則正しい生活



⑥ 定期的なチェック

<おうちの方へ>

保護者の方に大変お世話になり、たくさんの健康診断が終了しました。ご協力いただきありがとうございます。結果につきましては、必要な児童には個別にお知らせしています。異常がない場合は、お知らせをしませんので健康の友をご覧ください。

なお、耳鼻科検診の結果、治療のお知らせが届いたお子さまはプール学習が始まるまでに1度病院受診をしていただき、結果を学校まで知らせていただきますよう、よろしくお願いいたします。