



第4向陽小学校
保健室

梅雨が近づき、雨やくもりの天気が続きます。気温も湿度も高めで、ジメジメとむし暑さを感じることが多い季節です。くもりや雨の時は肌寒く感じるのに、たまに晴れると夏のような暑さ…。気温の差による体調不良や熱中症に気を付けてすごしたいですね。晴れていなくても湿度が高い、風通しが良くない場所では熱中症になる危険があります。今の時期は、からだ暑さに慣れていないので要注意です。水分補給のため、毎日水筒も持ってくるようにしましょう。こまめに水分を取る、ぼうしをかぶるなどの対策をして、夏の暑さに今から備えておきましょう。

グール学習の日は??をチェック!



健康診断の日程



2 (月)	し かけんしん 歯科検診 6年
4 (水)	しんそう じ かけんしん ねんたいしやうしゃ けんによう じ 心臓2次検診(1年対象者)、検尿2次
5 (木)	し かけんしん 歯科検診 わかば・1・2年
6 (金)	ない かけんしん 内科検診 2-1・4年・6-2女子
10 (火)	がん かけんしん 眼科検診 2・4・6年
13 (金)	ない かけんしん 内科検診 2-23・5-234
17 (火)	ない かけんしん 内科検診 2-45・3年
27 (金)	がん かけんしん 眼科検診 わかば・1・3・5年

すいえいがくしゅう

水泳学習がはじまります!

◆準備はOK?

ちりやう ひつやう い みみ はな め びやうき
治療が必要と言われた耳や鼻、目の病気の
ちりやう かなら
治療を必ずしておきましょう。

◆からだの調子は?

い か あ はい
以下に当てはまる人はプールに入れないこ
とがあります。

- ・熱っぽい ・頭が痛い
- ・げりをしている
- ・目がかゆい、目やにがひどい
- ・出血やジクジクしたキズがある

熱中症に注意!

運動するときのやくそく



たいいくかん まど
体育館はドアや窓を
あ かせとお
開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん てい き てき
水分や塩分を定期的に
と かわ まえ
取る(のどが渇く前に)



たいちやう わる
体調の悪いときには
む り やす
無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食
たいちやう ととの
体調を整えておく

◆ 6月4日～10日は歯と口の健康週間です ◆

● 8020運動を進めよう (80歳になっても、20本の歯を保とう)

● 一生自分の歯で食べよう ● 歯みがきで心と体を健やかに

などのスローガンをかけて、ひとりひとりが歯の大切さを考える週間になるよう、全国でよびかけています。

歯の健康は、全身の健康や発達にも影響します。「歯」は、一生使う大切なものなので、毎日みがく習慣をつけましょう！

みがき残しの多いところは・・・

自分ではしっかり歯をみがいているつもりでも、意外とみがけていないものです。とくにみがき残が多い場所は下の4か所です。



歯と歯のすきま



おく歯のみぞ



歯と歯ぐきの
さかいめ



歯のうら

じょうずに歯みがき 元気な歯!

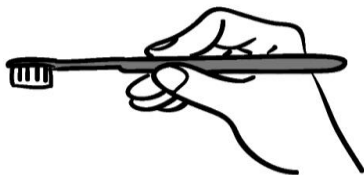
歯ブラシチェック

けさき
毛先がひろがっていたら
かえ
変えましょう



歯ブラシの持ち方

えんぴつ も
鉛筆を持つように軽く



みがき粉のつけ方

は
歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように



みがくときは

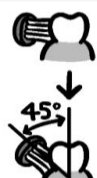
かがみ
鏡を見て、
ぼん ぼん
1本1本
ていねいに



歯ブラシの使い方

は
歯にまっすぐ
あてます

しにく
歯肉とのさかいめは
すこ
少しかたむけて



みがきにくいところは、
さき
つま先やかかとを
つか
使って

ちから
力を入れず、
こきざみに



★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

おうちの方へ

◇ 歯科検診の結果について ◇

歯科検診の結果、治療が必要な場合は「お知らせ」を配付しますので、早めの受診をお勧めします。治療が済みましたら、報告書の提出をお願いします。虫歯や要注意乳歯（次に生える永久歯の妨げになる歯）はもちろんのこと、歯の汚れや腫れなどで歯科医師の治療や指導が必要な場合にもお知らせを出しています。

歯並びやかみ合わせの状態が悪い場合にもお知らせを配付しています。すでに歯列矯正をされている児童については、「令和〇年〇月より歯列矯正中」と報告書に保護者の方が記入して学校へ提出してください。

