

# ☆ほけんだより☆6月

令和4年

かぶと山小学校 保健室 No.3

過ごしやすい気候となりました。運動会の予行練習では、熱中症が心配になるほどでしたが、当日はちょうどよい天候で、熱中症もなければ大きなけがもなく、無事に終わることができほっとしております。天気の良い日が続いていますが、これからやってくる梅雨の時期は、気圧の変化による体調不良や滑りやすい廊下・傘の持ち方によるけがや事故に注意が必要です。自分が気を付けていても、いつ、どこで、何が起こるかはわかりません。いつも以上に周りを見て、一人ひとりが安心して元気よく学校生活を送れるような行動を心がけましょう。



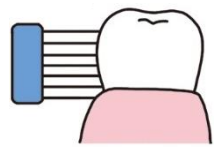
## しかけんしん ぞう 歯科検診に備えて(6/1)

まだまだ健康診断が続きます。次の健康診断は、歯科検診です。給食を食べあと、一生懸命

はみがきを頑張っていますね。みなさんが毎日頑張っているはみがき。「正しいはみがき方」ができていますか？正しい歯のみがきかた方をおさらいしましょう！

### Q1. どっちが正しい？

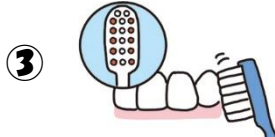
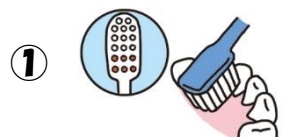
- ① 毛先を歯にあてて優しくみがく ② ちから強くみがく



ちからを入れてごしごししないと汚れが落ちないような…。



### Q2. どこでみがくの？



まえばのうらなどは

おくばなどは

はとはのあいだなどは

※こたえはうしろにあります。



## プール学習はじまります！



6月20日からプール学習がはじまります。体調の悪い人、けがをしている人、水いぼのある人、熱がある人はプールに入ることができません。プールの前は、爪を短く切り体を清潔にしておきましょう。耳の掃除も忘れずにおきましょう。

～保護者の方へ～

耳鼻科検診(全学年)尿検査(全学年)の健診結果を封筒に入れてお返ししております。健康診断の結果、受診のお知らせをもらった場合は、早めの受診をお願いします。空になった封筒は、次の健康診断の結果をお返しするときに使いますので学校への返却をお願いします。

気になるところはプールの前にお医者さんに相談しよう



## 歯と口の健康習慣

### 歯と口の強い味方！だ液の主な効能

歯や口の中を洗い流す

消化・吸収を助ける

病原菌の侵入を防ぐ

滑舌・発声をよくする

保護者の方へ

例年6月に実施していた歯と口の健康習慣を歯科衛生士さんの歯磨き巡回指導に合わせ、10月に移行します。

# フッ化物洗口はじまりました！



カメラ発見！



ぶくぶく  
ぶく…



今週からフッ化物洗口スタートです！  
1年生は初めてのフッ化物洗口でしたが、  
付近の2年生や3年生を見ながら上手にぶくぶくうがいできていました。



7つのまちがいさがし



暑い季節がやってきます。熱中症だけでなく、夏バテやあせもなど気を付けなければならないことはたくさん…。  
予防や対策をして、楽しい夏を迎える準備をしましょう！

いい歯でいい笑顔



清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯でいつもスッキリ気持ちよくすごそ？

あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、膝の裏側など、要注意！



コットンなど風通しのよい素材の服を着る



汗をかいたらこまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら着替える



毎日、お風呂やシャワーで清潔に

こたえ Q1 ① 力強くみがいてしまうと歯や歯ぐきが傷んでしまいます。ゴシゴシみがかず、優しくみがいてピカピカな歯をゲットしよう！ Q2 ①かかと ②つまさき ③わき