

ほけんだより 6月

気温と湿度が高くなり、天気が変わりやすい梅雨入りの季節は、体調を崩しやすい時期でもあります。土日も含め、規則正しい生活で元気に過ごせるようにしましょう。また、雨の日は室内で過ごす時間が長くなります。教室や廊下での過ごし方を工夫し、室内を走ってけがをしないように、落ち着いた生活をしましょう。



★歯と口の健康週間があります

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。みなさんの歯は乳歯（子供の歯）から永久歯（大人の歯）に生えかわる大事な時期です。親子カラーテストなどもあるので、普段の歯みがきや生活などを振り返ってみましょう。

*歯みがきカレンダー

6月4日（火）～6月17日（月）の2週間取り組んでください。この機会に食後の歯みがきを習慣化しましょう。

*親子カラーテスト

各家庭で実施していただきます。歯みがきのブラッシングでむし歯の元となる歯垢（プラーク）をしっかりと落とすことが大切です。汚れのつきやすい場所、みがき残しやすい場所などを確認し、今回分かったことに気をつけて歯みがきを続けていきましょう。

*「歯みがきカレンダー」と「親子カラーテスト」は6月18日（火）に担任の先生に提出してください。

きれいに、大切に…

歯と口は“からだの入り口”

食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防…。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなければいけないの？」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか？

歯や口は、私たちが食べものをとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。



『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどろ』…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだと心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばって、いってほしいと思います。



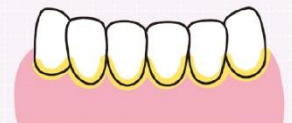
おぼえよう!

歯のみがき残しやすいところ

奥歯のみぞ（まん中のへこみ）



歯と歯肉（歯ぐき）のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののかすや歯こう（むし歯菌のかたまり）が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



★6月の保健行事予定

日にち	保健行事・検査項目	時間	対象学年
6日(木)	眼科検診	9:30~	全学年
10日(月)	全国小学生歯みがき大会	5時間目	5年生

★健康診断が終わってきています



早めに受診しましょう!

眼科検診以外の健康診断が終了しました。事前の問診票や準備等、ご協力ありがとうございました。医療機関の受診が必要な人に結果をお渡ししております(尿検査、歯科健診、心臓検診については受診が必要でなくても異常なしとしてお知らせをしています)。今年度も健康に学校生活を送れるよう、受診が必要な人は早めに医療機関を受診しましょう!

梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

★歯と口の健康週間の図画・ポスター、標語を募集します

埼玉県歯科医師会より、歯・口の健康に関する図画・ポスター、標語の募集がありました。たくさんの方に応募してもらいたいと思います。応募する人は、6月21日(金)までに保健室へ提出してください。○図画・ポスターを描いてみたい人は保健室に来てください。B3(四つ切)の画用紙をお渡しします。B3以外のものは応募できませんのでご注意ください。○標語については、きりとりせん以下の用紙を使ってください(兄弟姉妹がいる場合は他の用紙に記入して提出も可です)。☆「むし歯」「歯みがき」という言葉を使うときは、ひらがなで記入してください。

きりとりせん

ねん くみ なまえ

歯と口の健康に関する標語

