


ほけんだより6月

富吉小学校
保健室
令和6年6月3日

5月は寒暖差が激しく、ゴールデンウィーク明けから体調を崩す人も多くいました。これから雨の日が多く、気持ちもどんよりしそうです。梅雨の花、あじさいは英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味があります。雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりした天気でもさわやかな気持ちになれると思います。

6月4日～
6月10日

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



きれいに、大切に…

は くち は “からだの入り口”

食べた後の歯みがきをはじめとするむし歯予防…。「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、しっかりかんでもものを食べることができず、体を作ったり動かしたりするもと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、すきなだけ食べたい』『歯みがきはめんどくさい』…
そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口から体と心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばって行ってほしいと思います。

は ちよう き かん こう かん 歯ブラシを長期間交換しないと…

し こう じょ きょ りつ
歯垢の除去率が
さ
下がる



だんだん歯ブラシの
け さき ひら は
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
と のぞ
取り除きにくくなります。

は し にく
歯や歯肉を
きず
傷つけやすい



ひろ け さき
広がった毛先が
し にく あ
歯肉に当たったり、
ふる は
古い歯ブラシは
だんりよくせい うしな
弾力性が失われるため
は し にく
歯や歯肉にダメージを
あた
与えるおそれがあります。

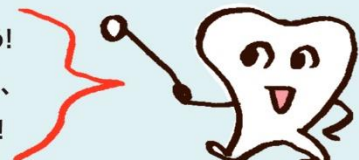
さい きん
細菌が
はん しょく
繁殖してしまう



は よこ
歯ブラシは汚れが
のこ
残っていたり
かわ
乾かさなかつたり
さい きん はん しょく
すると細菌が繁殖しやすく、
なが つか
長く使っていると
ふ えい せい
不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります！

6月19日から水泳学習が始まります。下の項目は、けがなく、元気に水泳を楽しむために気をつけることです。知っているものにチェックをつけましょう。また、チェックできなかったものは、しっかりと覚えて実行しましょう。

ぜんじつ き 前日までに気をつけること



病気は治しておく



前の日は早めに寝る



爪を切っておく



耳掃除をしておく

とうじつ き 当日に気をつけること



朝ごはんを
しっかり
食べてくる



準備運動を
しっかりやる



シャワーで
頭と体を
きれいに洗う



プールサイド
は走らない



プールに
飛び込まない



体調が
悪くなったら
先生に伝える

保護者の方へ

● 歯科検診のお知らせは全員に配付します ●

歯科検診は受診の必要の有無に関わらず、結果のお知らせを全児童に配付しています。また、受診のすすめの記載がありましたら、受診をしていただき、結果を学校へご提出ください。

なお、定期的に主治医の検査を受けている場合は、受診の必要がない場合もありますので、保健室へご相談ください。

学年が進むほど、色々な疾患が出やすくなる傾向にあります。検診が多くなるこの時期は、子どもたちも体のことや、健康のことなどに関心が高まります。この機会にお子さまと一緒に健康について考えていただければ幸いです。

● 水泳学習時の健康管理をお願いします ●

いよいよ水泳学習が始まります。保護者のみなさまには、①爪切り・耳掃除はしてあるか、②前日によく眠れたか、③当日の体調はどうか、④朝ごはんはしっかり食べたか、の4つのポイントを中心に、ご家庭でのお子さまの健康管理・健康観察をお願いします。

