

# ほけんだより6月

令和4年6月24日  
北浦小学校保健室

梅雨に入り、スッキリしない日が続いていますね。気温差も大きいため体調を崩しやすい時期です。

学校では水泳の学習が始まります。水の事故や感染予防に気を付けながら、楽しい水泳学習になるとよいですね。



## 健康診断が終わりました

今年度も、予定していた健康診断が無事に終了しました。ご協力ありがとうございました。

身体計測、歯科検診については全員へ、その他の健診については、受診の必要なお子様へのみ、結果を配付しております。

受診の勧めが届いたお子様は、早めの受診をお願いします。

受診後は学校へ結果を提出してください。



## 教育実習生による保健指導を行いました

6/8~6/24 までの期間、教育実習生が養護教諭を目指して、保健室の様々な仕事を学びました。

その中で、4・5・6年生は保健の授業、1・2・3年生は朝の時間を使って、歯みがき指導を行いました。

写真は歯みがき指導の様子です。教えてもらったポイントに気をつけて、上手に歯みがきができるといいですね。



6月4日~10日は

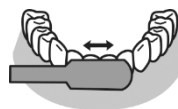
「**歯と口の健康週間**」です



今年度も歯科検診が終わりました。北浦小学校のみなさんで、特にむし歯が多かったのは奥歯です。歯ブラシを上手に使ってみがけるようになりましょう。

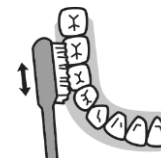
**みがき残しがないように、じょうずにブラッシング!**

前歯の外側



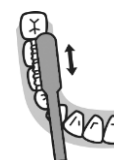
歯ブラシを横に細かく動かします。

奥歯の外側



歯に対して横に細かく動かします。

かみ合わせ



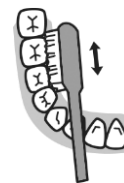
歯のみぞに対して水平にあてて細かく動かします。

前歯の内側



かき出すように動かします。

奥歯の内側



奥までしっかり届くようにみがきます。



毛先が広がったらとりかえてね。



## プールがはじまります!

プールの前には次のことに注意しましょう。

- 夜は早めに寝ましょう。
- つめは短くしておきましょう。(足のつめも忘れずに)
- 耳あかを取っておきましょう。(耳の病気になりやすくなります)
- 朝ごはんをしっかり食べてきましょう。
- プールカードを忘れずに書いてきましょう。(体調が悪いとき、カードを忘れたときには泳げません。)
- 熱中症予防のため、プールの前と後は水分補給をしましょう。

