

ほけんだより 6月

令和5年6月1日
練馬区立北町小学校
校長 瀧嶋 克己
保健室

雨がたくさん降る「梅雨」の時期です。ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。十分な水分がとれるよう、水筒を毎日持ってくるようにしましょう。また、体調がおかしいと感じたときは、担任の先生や近くの先生に伝えるようにしましょう。



6月4日はむし歯予防デー！

なんどもおさらい！

歯みがきのキホン

クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

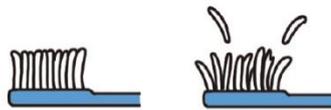


Q2. みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

よい歯のバッジを配ります

先日行われた歯科健診の結果、むし歯のなかった人・むし歯があったけれど歯医者さんで治療した人には、「よい歯のバッジ」を配ります。むし歯は、今は痛みがない小さなむし歯だったとしても、少しずつ進行して、どんどん大きなむし歯になってしまいます。今回の健康診断で、むし歯の可能性があるというお知らせを受け取った人は、早めに歯医者さんを受診してくださいね。

※今回バッジをもらえなかった人も、歯医者さんで治療をしたらバッジを渡しますので、ぜひ受診しましょう！

6月の保健行事



月	日	曜日	検査項目	学年	
6	6	火	内科健診	すまいる1～4年 2年3組・4組 5年3組	内科健診では、心臓や背骨などに異常がないかを調べます。 髪が長い人は束ねてきてください。
	9	金	内科健診	3年1組・2組 4年2組・4組	
	9	金	尿検査	2次未提出者	朝一番の尿を採取し、提出してください。 最終回収日です。
	13	火	内科健診	3年3組・4組 4年3組	
	16	金	内科健診	4年1組 6年2組・3組	

プール学習を安全に楽しむための注意

いよいよ水泳指導が始まります。楽しい水泳ですが、ひとつ間違えると命をうばう危険もあります。みんなでルールを守り、事故のない水泳指導になるよう気をつけましょう。

体調をしっかりと確認



少しでも具合が悪いときは無理をしない

プール前後にシャワー



プール熱の予防にもなるのでしっかりとあびる

ていねいな準備運動



血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる

水の中でふざけない



プールサイドを走ったり飛び込んだりもNG

保護者の方へ

日頃より学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。6月になり、一段と暑くなる日が増えるかと思えます。水筒や汗拭きタオル等を持たせていただくようお願いいたします。

さて、後日今年度の健康診断の結果を配布させていただきます。こちらは学校での健診結果となり、医療機関の受診後の結果は反映されておりませんので、ご了承ください。また、受診報告書が未提出の方は、早めに受診をお願いいたします。