

6月

ほけんだより

平成28年6月1日

練馬区立北町西小学校

校長 世古 徳浩

歯を大切にしよう

＜家庭数配布＞

おうちの人と読みましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
 乳歯が抜けたところに生えてくる永久歯は全部
 で28～32本ありますが、自分の歯で食事をと
 るためには20本の歯が必要といわれています。
 一生使う自分の歯を、今から大切にしましょう。



- 6月 2日 (木) 歯科学習 (6年生)
- 6月 2日 (木) 歯科検診 (未検診児童)
- 6月11日 (土) 手洗い学習 (3年生)

お知らせ

6月2日の歯科検診後、6月4日頃に「定期健康診断の記録」をお渡しします。
 1年生は、健康手帳がA4サイズなので、そのまま貼ることができます。2年生以上
 は健康手帳に記入するか、そのまま保管してください。

ご不明な点がございましたら、お手数ですが保健室までご連絡をお願い致します。

「よい歯のバッチ」も同じ頃に配布予定です。配布の基準は、乳歯・永久歯のむし
 歯のない児童です。10月に秋の歯科検診がありますので、9月までに受診報告書の
 提出があれば、バッチを渡します。むし歯はきちんと治療することをお勧めします。

健康な歯のために、しっかり歯みがきのポイント

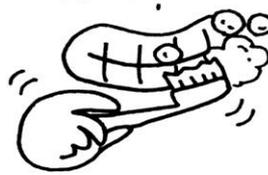
食べたらずぐに3分
 間はみがく



鏡を見ながら、一本
 一本しっかりみがく



歯ブラシの毛先を歯
 に直角にあて、小刻
 みに動かす



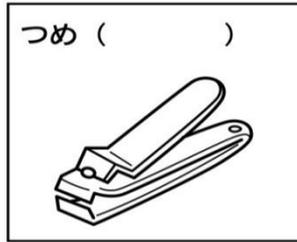
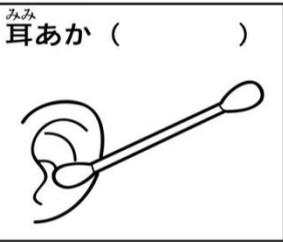
歯と歯の間は毛先で
 よごれをかき出すよ
 うに



6月20日から、楽しみにしていた水泳がはじまります。体の調子を整えて、元気な体でプールにはいりましょう。早ね・早おき・朝ごはんがたいせつです。

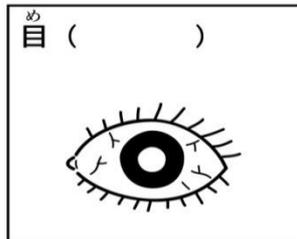
プール前の健康チェック

ぜんじつ
前日

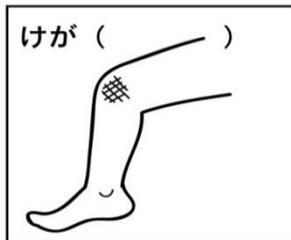
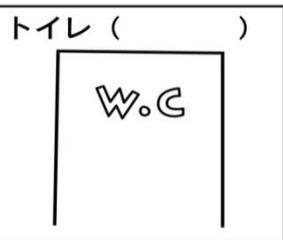


プールでの授業はいつもの体育の時間より体力を使います。また、ふだんとちがった環境で体を動かします。前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックをし、少しでもよくない点があったらプールに入るのはやめましょう。

とうじつ
当日



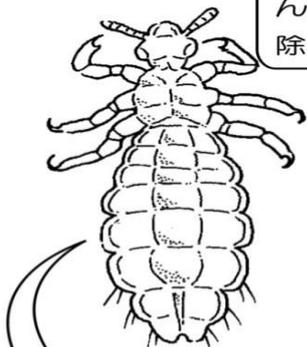
うちひとみ
お家の人に見てもらおう



ご家庭で、お子様の髪の毛をかき分けて、アタマジラミを調べてみて下さい。

アタマジラミの基礎知識

アタマジラミは、ノミやカのような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともに頭皮から血を吸います。血を吸われた側頭部から後頭部にかゆみが出ますが、寄生直後ではなく、繁殖を始める1か月後くらいから症状がでます。



成虫：ふつうのシャンプーで取り除けます。

卵：髪にしっかりとついていて指で触ってもなかなかとれません。通常のシャンプーでは取り除けません。



ヘアキャスト：頭皮の脂肪などがついたもの。指でも動きますし、シャンプーでとれます。



ヘアキャストは卵と見間違えやすい