

6月

ほけんだより

平成29年6月1日

練馬区立北町西小学校

校長 吉川 文章

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。

もぐもぐもぐ



よくかんで
たべよう

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月の保健行事

6月13日（火）	5年移動教室前健康診断
6月13日（火）	内科検診（未検診児童）
6月29日（木）	歯科検診（未検診児童）
6月29日（木）	はみがき学習（5年生）
6月29日（木）	はみがき学習（6年生）

お知らせ

未検診児童の検診後、6月末に「定期健康診断の記録」をお渡しします。

1・2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。3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。

「よい歯のバッチ」は、6月初旬に配布予定です。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。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。

健康な歯のために、しっかり歯みがきのポイント

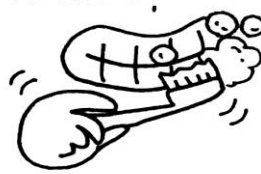
食べたらずぐに3分
間はみがく



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

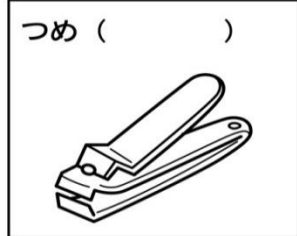


6月20日(火)から、^{たの}楽しみにしていた^{すいえい}水泳がはじまります。^{からだ}体の^{ちようし}調子を^{とどの}整えて、^{げんき}元気な^{からだ}体

でプールにはいりましょう。^{はや}早ね・^{はや}早おき・^{あさ}朝ごはんがたいせつです。

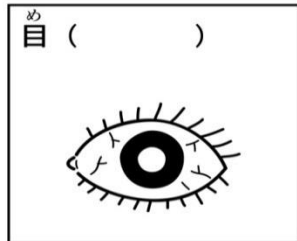
プール前の健康チェック

ぜんじつ
前日

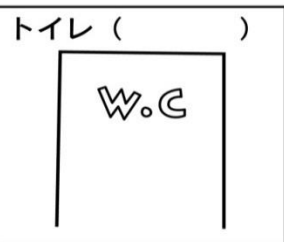


プールでの授業はいつもの体育の時間より体力を^{じゆぎよう}つか使います。また、^{たいいく}ふだんとちがった^{じかん}環境で^{たいりよく}体を動か^{かんきよう}します。前日^{ぜんじつ}から当日^{とうじつ}にかけて自分の生活や体^{じぶん}について^{せいかつ}チェックをし、^{からだ}少しでも^{すこ}よくない^{てん}点があったら^{はい}プールに入るのはやめましょう。

とうじつ
当日



うちひとみ
お家の人に見てもらおう



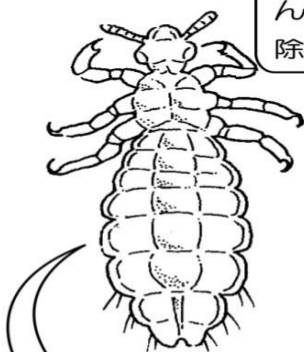
ご家庭で、お子様の髪の毛をかき分けて、アタマジラミを調べてみて下さい。

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。

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。指でも動きまわし、シャンプーでとれます。



成虫：ふつうのシャンプーで取り除けます。



ヘアキャストは卵と見間違えやすい