

# ほけんだより 6月

平成26年6月5日  
練馬区立南が丘小学校  
保健室

先日の運動会では、どの学年も演技や競技に力いっぱい頑張っている姿に感動しました。運動会を立派にやりとげた達成感がみなさんを一回り大きく成長させたことと思います。

梅雨の季節になりました。気温や湿度も高くなってきます。朝晩と昼間の気温差もありますので、脱ぎ着できる服で調節する、汗をきちんとふくなどして、体調の管理をしっかりとしましょう。規則正しい生活をして、元気に毎日を過ごせるようにしましょう。



## \* 6月の保健目標 \*

### 歯を大切にしよう



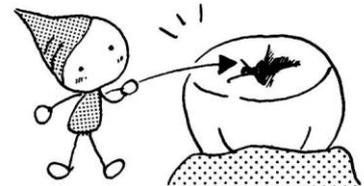
### むし歯になりやすいのは こんなところ

これらは全部、たべカスがたまりやすいところで、ほかのところよりも、よけていねいにみがく必要があります。

#### みがくときのコツ

- ・ ていねいに一本ずつみがく
- ・ 指でさわって、みがき残しがないか、確かめる
- ・ 自分にあったハブラシを使う

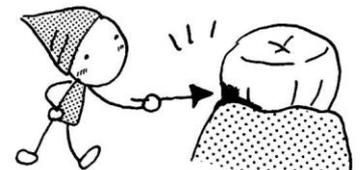
・ おく歯のかみあわせのみぞ



・ 歯と歯のあいだ



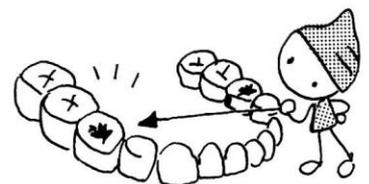
・ 歯と歯ぐきのさかいめ



・ むし歯になった歯の

左右反対側の歯

(無意識にむし歯をさけて、反対側の歯を使うようになるため)



# プールがはじまります!



以下の点を中心に、からだの健康をチェックしましょう!

前日はよく眠れましたか?



朝ごはんは、しっかり食べましたか?

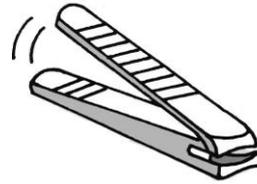


つめ切り、耳そうじはしていますか?



→つめを切っていないと、けがにつながります。  
耳あかがたまっていると、外耳炎になりやすいです。

熱はありませんか?



頭やお腹の痛み、だるさはありませんか?

※眼科検診や耳鼻科検診で受診のおすすめをもらった人は病院に行きましょう。

病院に行かないと、プールに入ることができません。(アレルギー性結膜炎 B とアレルギー性鼻炎 B を除く)

## ☆6月の保健行事予定☆

日にち	健康診断	その他
6月5日(木)	<b>耳鼻科 (校医検診)</b> : 全学年	
6月16日(月)	<b>よい歯の表彰</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5月の歯科検診結果をもとに表彰します。</li> <li>・歯科検診でむし歯がなかった人にはよい歯バッジと賞状を渡します。むし歯を治療した人にはよい歯バッジを渡します。</li> <li>※けが防止のため、よい歯バッジは校帽に着けないようにしましょう。</li> </ul>
6月26日(木)	<b>歯みがき指導 (歯科校医)</b> : 4年生 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・染め出しをして、みがき残しを確認します。</li> <li>・持ち物: 歯ブラシ、コップ、タオル、ビニール袋、空の紙パック(牛乳やジュースの 500ml程度のもの)</li> <li>・4年生の保護者には詳細を後日お知らせします。</li> </ul>