

ほけんだより 6月

6月の保健目標

歯を大切にしよう



梅雨の季節は、むし暑かったり急に雨がふって寒くなったりして体調をくずす人も増えてきます。気温に合わせて、ぬいだり暑たりできる服を選びましょう。

また、6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。歯科検診前のはみがきカレンダーでは朝は歯をみがかないという人もちらほら。「むし歯になってはじめて歯の大切さがわかる…」なんてことにならないように、食べた後は朝晩しっかりと歯をみがきましょう。

歯科検診の結果

歯科検診を受けた182人中、9人にむし歯、27人にむし歯になりかけている歯がありました。また、むし歯はなくても歯垢がついている人や、歯垢が原因で歯肉炎になりかけている人もいました。今回の検診を受けた人に「よい歯のバッジ」をわたしています。また、当日欠席した人で、後日歯医者さんを受診した人にも「よい歯のバッジ」をわたします。自分の歯を守るのは自分です。むし歯はしっかり治し、新しいむし歯を作らないように、ていねいにみがきましょう。

今回、結果のお知らせをもらわなかった人や、治療が済んだ人も年に1～2回歯医者さんで定期受診やクリーニングをして、むし歯を予防しましょう。

歯科保健指導を行います！

旭丘小学校では、毎年、全学年対象の歯科保健指導を校医の沼口先生と歯科衛生士さんを講師に招いて行っています。

つきましては、歯科保健指導の実施にあたり、ご家庭でご用意していただくものがありますので、ご協力をお願いいたします。

正しい歯みがき → この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方
えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方
歯の面にきちんと当てる
- 4 動かし方
たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方
歯ブラシが広がらない
くらいの軽い方で

実施日	内容	対象学年	用意するもの
3日(月)	歯垢染色	3年	現在使用している歯ブラシ(電動の場合は、普通の歯ブラシを持たせてください)・コップ(落としても割れないもの)・タオル(汚れ防止用)・洗濯ばさみ2こ・ティッシュ・筆記用具
	はみがき指導	4年	筆記用具
18日(火)	歯垢染色	1・2年	現在使用している歯ブラシ(電動の場合は、普通の歯ブラシを持たせてください)・ティッシュ・筆記用具
27日(木)	歯垢染色	あさひ	3年と同様
	2次元マップ	6年	タブレット

※5年生は12月にRDテスト(口の中のむし歯菌の量を調べるテスト)を行います。





今日から始める
夏の準備

汗をかく

軽い運動をしたり、
お風呂につかって
汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに
頼りすぎず、少しずつ
暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに



急に暑くなった日はからだ暑さになれていないため熱中症になりやすくなります。今のうちからからだを少しずつ暑さに慣らしていくこと(暑熱順化)が大切です。運動中はこまめに水分をとり、すずしい場所で休けいするようにしましょう。

プール学習が始まります！

6月10日(月)よりプールでの学習が始まります。安全に楽しく実施できるよう下の6つの項目を確認しましょう！また、健康診断後に結果のお知らせをもらった人や、内科・眼科・耳鼻科検診未受診の人はプール学習が始まる前に病院で受診し、「受診報告書」を提出してください。



爪を切る



耳そうじをする



しっかり眠る



朝ごはんを食べる



準備運動をする



体調が悪いときは先生に伝える

プール中はルールを守ってけがのないように！！

プールサイドを走らない

すべてで転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。