

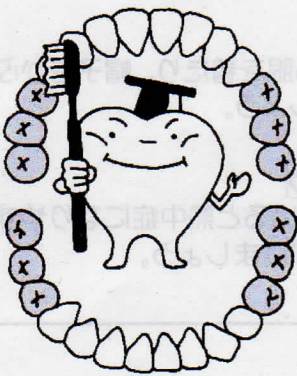
5月下旬から気温が上がり、これから梅雨の時期に入り雨も多くなって湿度も上がるため、蒸し暑く感じる日も増えてきます。急に気温が上昇すると、体が暑さに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。また、梅雨に入ると、曇りや雨の日は気温が急に下がることもあります。半袖だけでなく、肌寒い日には長袖のシャツを持ってくるなど、衣服の調節を上手にいきましょう。

6月の保健目標 歯を大切にしよう・せいけつにすごそう

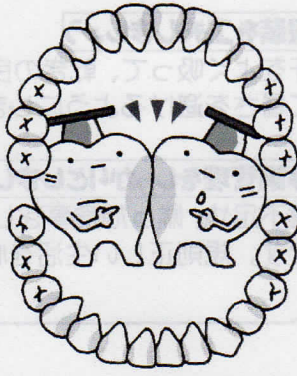
ピカピカで健康な歯を守りましょう

6月4日(火)から6月10日(月)は、歯と口の健康週間です。本校では、6月5日(水)、12日(水)、26日(水)に歯科検診を行います。歯科検診において、むし歯が見つかった人、むし歯になりそうな歯があった人、歯肉の疾病の疑いがあった人には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。「健康診断結果のお知らせ」を受け取った人は、早めに受診して治療してもらいましょう。また、むし歯がなかった人でも、毎日しっかりと歯みがきをして、むし歯のないきれいな歯を守りましょう。

気を付けてみがくと良いところは？



奥歯



歯と歯の間

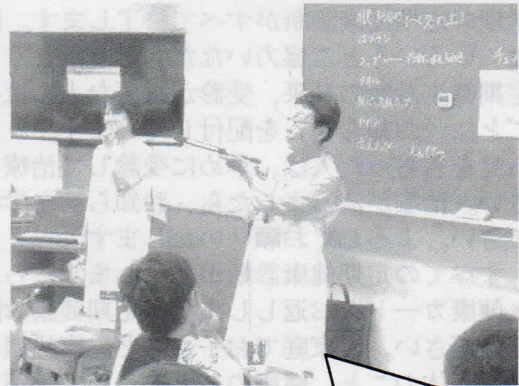


歯と歯茎の境目



生えかけの歯

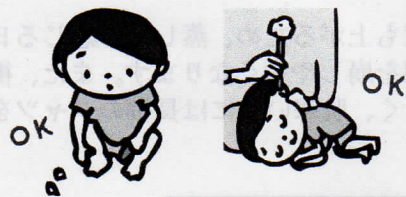
5月22日(水)に、3年生を対象に歯磨き指導を行いました。この指導は、学校歯科医の阪本先生と歯科衛生士の方々に来ていただき、むし歯がどうしてできてしまうのか、上手な歯みがきの仕方等について教えていただきました。磨き残しがないかを確認するために、染め出し液を使って歯垢を赤く染め出し、どのくらい磨き残しがあるのかをしてみる体験もしました。子供たちは、「こんなに真っ赤になったよ!」と思っているより磨き残しが多いことに驚いていました。普段の歯みがきで、磨き残しがあることを知り、もったきれいに磨こうと思った、朝晩だけでなく、昼も歯みがきをしようと思った等の感想が見られました。歯ブラシの持ち方も学び、上手に赤く染まった歯を磨いて白い歯になりました。特に、乳歯から永久歯に生えかわる時期は、歯の高さが異なってでこぼこしているため、磨き残しが多くなりがちです。鏡を見ながら丁寧に歯みがきをして、むし歯を予防しましょう。



歯みがきの仕方について、
たくさん教えていただきました!

水泳学習が始まります

● つめきり・^{みみ}耳そうじ



● すいみんをしっかりとる



● たいちょうのチェック



水泳学習は、普段の体育の授業と比べて、かなり体力を使います。安全に水泳学習に取り組むためにも、十分な睡眠を取ることや、朝の健康観察をしっかりとすること、爪を切ってくること等をお願いします。

また、耳鼻科検診や眼科検診終了後に、「健康診断の結果と受診のすすめ」をもらった人は、必ず水泳学習が始まる前に医療機関で受診し、水泳の可否を確認してください。「健康診断の結果と受診のすすめ」をもらった人で、アレルギー性鼻炎B・アレルギー性結膜炎Bだった人は、家庭で様子を見ていただき、症状がひどくなるようでしたら医療機関を受診してください。

安全で楽しく水泳学習が取り組めるように、ご協力のほどよろしくをお願いします。



こまめに水分補給をしましょう

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をすることが大切です。

服装を工夫しましょう

汗をよく吸って、乾きの良い服を着たり、帽子をかぶって暑さを避けるようにしましょう。

体調管理をしっかりとしましょう

寝不足や、偏った食事をしていると熱中症になりやすいです。規則正しい生活を心がけましょう。

定期健康診断へのご協力ありがとうございました

6月26日(水)の歯科検診(5,6年生)が終了すると、1学期の定期健康診断がすべて終了します。保護者の皆様には、いろいろご協力いただきありがとうございました。定期健康診断の結果、受診が必要な人にはそれぞれの項目ごとに「お知らせ」を配付しています。

お知らせをもらった人は、早めに受診して治療を済ませてください。治療が済みましたら、お知らせを学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。

また、すべての定期健康診断が終了しましたら、結果を記入した健康カードをお返しします。定期健康診断の結果をご確認ください。ご家庭でお子さんと健康状態を確認するとともに、体のこと、健康のことについて話ができる機会になれば良いと思います。健康カードを確認していただきましたら、健康カードに押印の上、学校へ返却をお願いいたします。

