

ほけんだより

令和8年5月29日
下石神井小学校 保健室

6月号



6月の健康診断スケジュール

日程	項目	学年	注意事項
6月4日(木)	しかけんしん 歯科検診	5年生 他学年未受診者	あさ 朝ていねいに歯磨きをしてきてください。
6月11日(木)	しかけんしん 歯科検診	4年生 他学年未受診者	あさ 朝ていねいに歯磨きをしてきてください。

各検診に欠席等で受診できなかった方には、「受診のおすすめ」のプリントを配布しています。あらかじめ、各校医の病院に連絡し、プリントを持参の上、受診してください。また、各検診後に受診をおすすめした方も、早めに病院に行っていたいただければと思います。もうすぐプールも始まりますので、その前に受診していただき、健康な状態で入れるようお願いいたします。

定期健康診断も残り少しとなりました。4月からの提出物等、御協力いただきましてありがとうございました。「定期健康診断の記録」は6月末から7月初旬に配布いたしますので、御家庭で確認をお願いいたします。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1~2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかるよう



汗をかいたらこまめに水分補給

色覚検査について

練馬区では、毎年4年生を対象に色の見え方を検査する色覚検査を行っています。本校では6月に実施いたします。申込書を配布しますので、御希望の方は記入していただき、締切日までに御提出ください。よろしくお願いたします。

6月のほけん目標

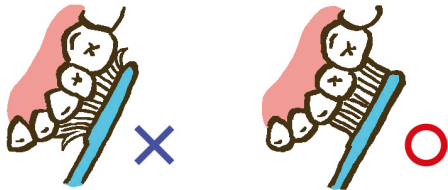
歯を大切にしよう

歯は、ごはんを噛むだけではなく、言葉をはっきり話すためにも大切です。きれいな歯があると、にっこり笑ったときもすてきですね。そんな大切な歯も、手入れをしないとむし歯や歯ぐきの病気になるてしまいます。毎日の歯みがきで歯を守りましょう。6月は「歯と口のけんこう週間」です。この機会に「ちゃんとみがけているかな?」「よく噛んでいるかな?」と見直してみましよう。

知ってる? 歯みがきのNGポイント

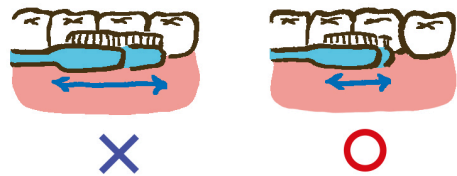
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



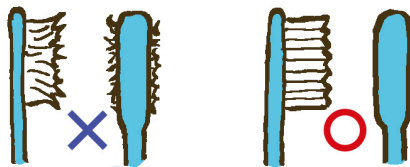
NG 歯ブラシを大きく動かすすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1~2本分ずつ小さく動かしみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

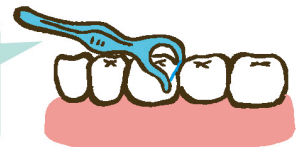
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つかい慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



覚えておこう!! プールの約束

準備運動をする



プールサイドを走らない



タオルの貸し借りをしない



飛び込まない



ふざけない



無理をしない



楽しいプールの時間でも、約束を守れないとけがや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように心がけましょう。

