



令和6年6月3日
練馬区立下石神井小学校
保健室 衆徒・新田

梅雨のジメジメした季節がやってきます。湿度も温度も高くなってくるこの時期、汗をかいたらタオルでふき、濡れた服は着替えられるように準備をしましょう。また、気温や天気の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理には十分気をつけてください。早寝・早起・朝ごはんで元気にすごしましょう。



今月の健康診断スケジュール

※変更がある場合は学校からお知らせします

日程	項目	学年	注意事項
6月6日(木)	歯科検診	4・5・6年生	朝ていねいに歯磨きをしてきてください。
6月13日(木)		1・2・3年生 前回未受診者	

各検診に欠席等で受診できなかった方には、「受診のすすめ」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、プリント持参の上、受診してください。また、各検診後に受診をすすめした方も、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、健康な状態に入れるようお願いいたします。

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、6月8日(土)までに御提出ください。よろしく願いいたします。

定期健康診断も残り少となりました。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、御家庭で確認をよろしくお願いいたします。

急な暑さにご用心 寒暖の差が大きいこの時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

がっ もくひょう は たいせつ
6月のほけん目標:「歯を大切にしよう」

「8020運動」という言葉を聞いたことがありますか?「80歳になっても自分の歯を20本以上持つこと」を目的とする運動です。歯は永久歯という大人の歯に生えかわったら、もう生えかわることはありません。自分の歯でいつまでもおいしい御飯を食べられるように、今のうちから歯を大切にしていましょ。



歯の健康のために大切なこと



よくかむと、どんないいことがある?



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

