

ほけんだより6月

6月の保健目標
 ・歯・口の健康を守る生活をしよう
 ・梅雨時を健康に過ごそう

梅雨を楽しく元気に過ごそう！

梅雨の季節になりました。雨の日が続くと、晴れの日に外で元気に遊べる楽しさがわかりますね。また、6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。むし歯になって初めて、歯の大切さが分かることにならないよう、しっかり歯みがきしましょう。

これからは、むし暑い日もあるので、気温にあわせて、脱いだり着たりできる服を選びましょう。教室はエアコンを使用します。体が冷えるので、肩や首回りが開きすぎないように気を付けてください。体温調節やあせも予防のために、下着を必ず着るようにしましょう。



6月の保健行事

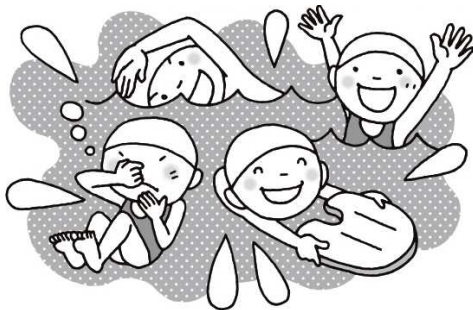
26日(火) 第1回学校保健委員会 15時30分~16時30分 視聴覚室

内容：平成30年度学校保健年間計画について、保健委員会の児童からの「歯・口の健康週間」の活動発表、平成30年度定期健康診断の結果、植水小体力向上の取組、学校給食衛生管理体制等に関する協議。学校医・学校薬剤師の先生方に指導・助言をいただきます。

後日、協議内容は「学校保健委員会だより」にて、お知らせいたします。

水泳指導が始まります！

プールの学習で気を付けることは？



つめを切り、
耳掃除をしておく



しっかり
準備運動をする



ぐあいが悪くなったら
すぐに先生に言おう

朝、健康
チェックを
しっかりして、
参加しま
す

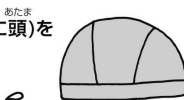
学校より健康調査を配付されますが、定期健康診断で、眼科・耳鼻科疾患が見付かった人、また心臓・腎臓の疾患のある人は、主治医に水泳参加について相談の上、提出してください。

その結果、ゴーグル使用等、主治医から参加時の指導を受けた場合は、担任に必ずお知らせください。



「うつさない」と「うつらない」のために

☆お風呂で体(とくに頭)を
しっかりあらおう



☆帽子やタオルなどの
かしかりをしない

☆おうちの人にときどき
チェックしてもらおう



アタマジラミは、髪の毛の根本に、透けたような小さな卵が付きます。見付かったら、必ず皮膚科に受診し、治療等の指導を受けてください。

「水泳カード」の健康チェックや押印、プール道具の忘れがないように、しっかり準備をお願いします。

どれか1つでも整っていない場合は、水泳指導を受けられません。

調子の悪い時に無理に運動すると、悪化させるだけでなく事故のもとになります。体調不良の場合は、主治医に受診の上、参加させてください。

水泳指導については、感染性疾患(とびひ・流行性結膜炎・アタマジラミなど)にかかった場合も、受診の上、必ず担任まで連絡をお願いします。

6月は歯に関する活動が たくさんあります！

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。
今年も植水小学校では、6月に取組を行います。

歯科健診では、むし歯や歯垢、歯並びやかみ合わせが心配な人がいました。自分の歯・口のことに関心をもち、歯によい生活習慣を身に付けましょう。自分の歯は自分で守りましょう！

は 歯みがきテスト

6月7日(木)～6月10日(日)

提出は6/11です。みがけていないところは、「歯みがきのポイント」を参考に、もう1度みがいでみがき方を覚えましょう。

毛先の歯ブラシチェックはしましたか。

10日までの4日間、今年も歯によい生活習慣について、しっかり振り返りましょう。

めざせ！
歯みがきの達人！



ほけんいいんかい 保健委員会による児童朝会

6月12日(火)

「歯と口について」の劇とクイズをします。何問できるかな？劇の内容をよく聞いてみると、答えがわかりますよ。楽しみながら、歯について一緒に勉強しましょう。答えが分かったら、歯を大切にするために、がんばろうね。

歯の役割ってなあに？

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。

でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい！クイズに答えながら考えてみよう。

Q 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

1

国語の授業
の音読



2

休み時間の
ボールあそび



3

ごはんを味わって
たべること



A 答えは… ゼーんぶ！

発音や会話をはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです

走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です

よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります

のばそうよ

健康寿命 歯みがきで

です。

「平成30年度

歯・口の健康週間」

の標語は…

「水」わたしは誰でしょう？

みんなの健康のために働いているよ！ ヒントは3つ！



- 1日に約1～1.5リットル出る
- 食べ物の消化を助ける
- 口の中をきれいにしておし歯になりにくくする



正解は… **だ液**

だ液は、よく噛むとたくさん出ます。ごはんのときはたくさん噛んで、おし歯になりにくい口の中を目指そう！

【お知らせ】

今年度の定期健康診断が終了しました。疾病・異常の見付かったもの、二次検診や治療・相談が必要な場合のみ、すでに通知しています。すみやかに受診してください。

健康管理のために、受診結果の提出をお願いします。(眼科の受診報告書は、記名してください。)