

じどうよう おもてめん うち ひと いっしょ よ
児童用…表面はお家の人と一緒に読んでくださいね。

ほけんだより 6月

令和元年6月5日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

せんじつ うんどうかい あつ にち おお たいちようふりよう ひとり
先日の運動会はとても暑い1日でしたが、大きなけがや体調不良もなく、一人ひとりが練習の成果を発揮できたこととおもいます。

さて、6月は、じめじめとした梅雨の季節になります。気温も湿度も高いことから、体調を崩しやすい時期でもあります。水泳の授業も始まるため疲れがたまりやすくなりますが、5月に引き続き規則正しい生活ができるよう、意識して生活しましょう。

こんげつ けんこうもくひょう ～今月の健康目標～

じぶん もくひょう ～自分の目標～

は たいせつ
歯を大切にしよう



れい 例：わたしは、かがみ み ていせい
鏡を見て丁寧に
は 歯みがきをするようにします。
ほく・わたしは、

します。

は くいす ★歯みがきクイズ★

<第1問>

は たいもん
歯みがきをするときは、ちから
力いっぱい
ごしごしみがくのがよい。○か×か？

こたえは×！

ちから い はぶらし さき
力を入れすぎると、歯ブラシの先がまっ
すぐ当たらないので、きちんと
よご お
汚れを落とすことができません。

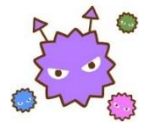


<第2問>

たいもん
口の中のばい菌が一番増えるのは、ね
寝ている間である。○か×か？

こたえは○！

ね あいだ えき りょう へ
寝ている間は、だ液の量が減るため、
ばい菌が増えてしまいます。夜と朝の歯
みがきは、とく たいせつ
特に大切にしましょう。



すいえい じゅぎょう はじ 水泳の授業が始まります



けんこう あんぜん およ ぶーる はい ひ つぎ ちえっく
健康・安全に泳ぐために、プールに入る日は次のことをチェックしておきましょう。

め みみ はな びょうき ちりょう す
□目や耳・鼻の病気の治療は済んでいますか？

→まだの人は、早めに病院に行きましょう。

つめ みしか き つめ なが げんいん
□爪は短く切っていますか？→爪が長いと、けがの原因になります。

あさ た
□朝ごはんを食べましたか？

みず なか たいりょく つか え ねる ぎー ほきゅう
→水の中は体力を使うので、エネルギーを補給しましょう。

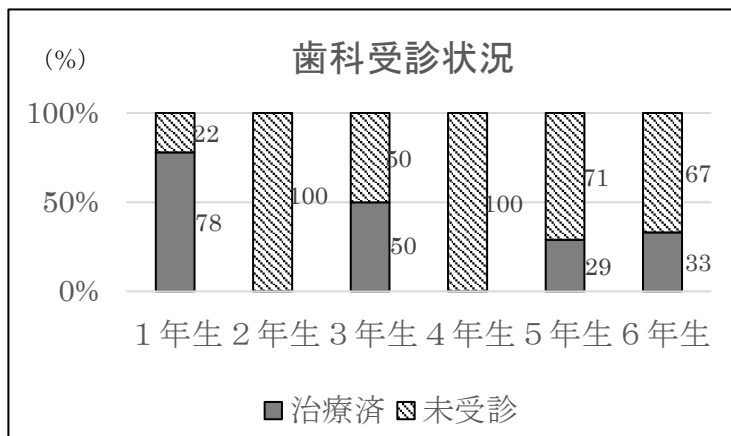
からだ ちょうし わる げんき せんせい つた
□体の調子は悪くありませんか？→いつもの元気がないときは、先生に伝えましょう。

～すべての健康診断が終わりました～

今年度の健康診断はすべて終了しました（1・2・3・5年生の聴力検査は11日に実施します）。欠席して受けられなかった検診がある場合は、6月30日までに受診をするようお願いいたします。

また、各検診の終了後に、治療が必要なお子さんには「結果のお知らせ」をお渡ししています。多くの御家庭で受診をしていただきありがとうございます。

まだ受診が済んでいない場合は、早めに治療計画を立てていただくとありがたいです。特に歯科の治療は時間がかかる場合が多いです。現在の治療状況をグラフにしたので、参考にしてみてください。



保健指導を実施します！

今年度は、6月4日(火)～10日(月)の歯と口の健康週間に合わせて、養護教諭が学級活動の時間に各学年に入り保健指導を実施します。低・中・高学年で内容を変え、年齢に応じた指導を行います。

低学年では、磨き残しが多い歯と歯みがきのポイントについて指導します。中学年では、歯の染め出しを行うことで、磨き残しがなくなるよう指導します。高学年では、歯肉の大切

さを知ってもらうために歯肉炎について指導します。実施後に学校のホームページでも写真を掲載する予定ですが、是非、内容についてお子さんにも話を聞いてみてください。

また、御家庭でも歯みがきの声掛けや磨いた後のチェック等、歯の健康を意識できるよう御協力をお願いいたします。



指導実施後に、御家庭でも歯の染め出しができるよう、プラークチェッカー(錠剤1つ)と、歯磨きチェック表を配布します。

お子さんがやっている様子を見守っていただき、歯みがきの大切さについて話題にいただくとありがたいです。御協力をよろしくお願いします。

【養護教諭より】
向笠小学校のホームページに、《保健指導・給食》の項目を追加しました。
保健行事や保健指導の様子、保健室前の掲示、毎日の給食の献立等を、写真とあわせて随時更新していきます。是非御覧ください。

