

# ほけんだより



令和3年6月1日発行  
磐田市立向笠小学校  
保健室

6月に入り、むし暑い日が続いていますね。暑さに慣れていない時期は、特に体調をくずしやすいため、熱中症にも注意が必要です。しっかり睡眠をとり、バランスの良い朝食を食べ、元気に登校しましょう。

## <5月の保健目標>

歯を大切にしよう！



## めざせパーフェクト！歯・口のクイズ

Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい？

- A: 歯の表面 B: 鉄  
C: どちらも同じくらい

Q2 むし歯はすすんでも歯みがきでなおせる？

- A: なおせる  
B: なおせることもある  
C: なおせない



Q3 にゆう歯のむし歯はほうっておいても平気？

- A: はえかわるから平気  
B: どちらでもよい  
C: なおさないとダメ

Q4 むし歯になりやすい歯は？

- A: 前歯 B: 奥歯  
C: どの歯も変わらない

(こたえ) 1. A 2. C 3. C 4. B

## すいせい じゅぎょう はじ 水泳の授業が始まります

健康・安全に泳ぐために、プールに入る前に次のことをチェックしておきましょう。

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。

爪は短く切っていますか？

→爪が長いと、自分や友達がけがをする原因になります。

朝ごはんを食べましたか？

→泳ぐと体力を使うので、エネルギーを補給しておきましょう。

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。



保護者用

6月に入り、蒸し暑い日が続いています。不快な暑さや気圧の影響で、体調をくずしやすい季節です。新型コロナウイルス感染症も心配されますが、熱中症とあわせて予防できるように学校でも呼びかけています。御家庭でも、引き続き健康観察をお願いします。

## <6月の保健関係行事予定>

日にち	行事	内容・お願い
6月2日(木)	学校保健委員会	
6月6日(月)～ 6月10日(金)	歯と口の健康週間	各学年に歯の健康指導を行います。
6月8日(水)	聴力検査	1・2・3・5年生が対象です。
6月21日(火)	食育の日	「バランスよく食べよう」
6月22日(水)	内科検診	「結核に関する問診票」の提出をお願いします。提出期限：6月2日(木)
5月29日(水)	メディアコントロールデー	めあての設定、声掛けをお願いします。

## 6月 けんこうの日について

☆学年ごとに15分間のミニ指導を実施します。

### <実施日>

1年：6月6日(月)

2年：6月8日(水)

3年：6月6日(月)

4年：6月7日(火) 歯科衛生士指導

5年：6月8日(水)

6年：6月7日(火)



### <指導内容>

学年ごと歯みがき指導を実施しますが、感染予防のため、マスクをはずしての指導は行いません。指導後に染め出しの錠剤を配布しますので、指導後1週間くらいを目安に、御家庭で歯の染め出しを実践してみてください。振り返り用のチェックシートもお配りしますので、実践後に記入し学校に御提出ください。よろしくをお願いします。

## ☆朝の健康観察について☆

6月から水泳指導が始まります。「けんこうかんさつ表」にて水泳参加についても確認しますので、体育の授業がある日は御記入ください。よろしくをお願いします。



## スクールカウンセラー 来校日の御案内

相談希望は、フォームへ入力または、担任や養護教諭までお知らせください。

📧 6月24日(金) 8:30～12:30

📧 7月15日(金) 8:30～12:30

面談予約  
フォーム



