

ほけんだよ



No. 3 額部小学校 保健室
令和元年 6月5日発行



6月4日は
むし歯0の日や
むし歯予防DAYと
も
呼ばれています



最近^{さいきん}は、天気^{てんき}が良くてもジメジメと湿度^{しつど}の高い日が多く、梅雨^{つゆ}が近づいてきているのかなと感じますね。
6月4日は語呂合わせで、「むし歯0の日」と呼ばれています。『むし歯にならないように、歯みがきをしっかりしましょう。口の中をきれいにし、健康にすごしましょう。』という願いが込められています。健康は口の中からという言葉までありますが、それほど歯みがきは大事なことだということです。

健康診断日程 (6月)

6月21日(金) 胸部X線撮影
1年希望者

6月24日(月) 心臓検診
1年全員

★注意点：体操着の半袖・短パンでお願いします。

肩に髪がかかる場合は、髪を結んでください。

心臓検診では横になるので、結ぶ位置に注意してください。

きれいに、大切に！ 歯と口は“体の入り口”



食べたあとの歯みがき、むし歯・歯肉炎予防…

「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなきゃいけないの？」というそぼくなギモン。あなたなら、どう答えますか？

歯と口は、私たちが食べものをとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができません。そうすると、体を作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまうのです。



『歯みがきはめんどくさい』『もっと甘い物が食べたい』…そんな気持ちに対して、自分のためにストップをかけて、歯と口から体と心が元気になるように、がんばってほしいと思います。

6/4～6/10は『歯と口の健康週間』です！

<本校での歯科への取り組み>

6/4(火) 5年生 全国はみがき大会参加

6/6(木) よい歯のコンクール

本校の代表として

よい歯代表 6年 女子2名

図画代表 3年 女子

ポスター代表 5年 女子

標語代表 4年 女子



ポスター



図画

「令和でいい歯 むし歯も0歯」

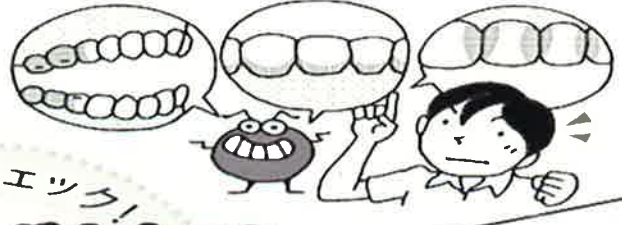
1 鏡を見ながらみがこう

歯のはえ方やかみあわせを、1本1本チェックしながらみがこう



2 みがきにくいところを知ろう

みがき方のくせから、みがき残しやすいところをチェック



ときどきチエツッ! 自分にあったみがき方は?

5 小刻みに動かそう

歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本1本、みがこう

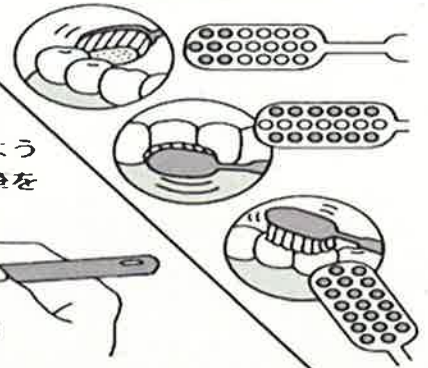


歯のはえ方は、人それぞれ。自分の歯を、一番きれいにする「みがき方」を見つけよう



3 毛先をうまく使おう

歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てよう



4 軽い力でみがこう

力が入りすぎないように、歯ブラシは鉛筆を持つように



保護者のみなさまへ

プールの授業が始まります。プールのきまりを守って、安全で楽しいプール学習にするために以下の点にご注意ください。場合によってはプール授業に参加出来ません。

- 治っていないジュクジュクした傷がある場合
傷の状態の悪化が考えられます。絆創膏などを貼る必要のあるケガは、入水できません。
- 風邪や腹痛など体調が優れない場合
下痢の症状がある場合は特に入水できません。
- 湿疹がある場合
感染性のある皮膚炎や悪化が心配される湿疹がある場合は、事前に病院で診察を受け指示を頂いてください。
- 目が赤い場合
プール熱(咽頭結膜熱)、流行性角結膜炎(はやり目)などの場合があるので、充血などの症状がある場合は入水できません。
- アタマジラミがある場合
タオルなどを介して感染する可能性があります。プール授業が始まる前に、お子さんの頭をよくみてあげてください

もうすぐプールが



はじまります

ご理解とご協力をお願い致します。また、毎朝の健康観察も合わせてよろしくお願ひ致します。