

ほけんだより 6月

令和6年5月31日
石仏小学校 保健室
(No.3)

歯科検診を最後に、学校で受ける健康診断のすべてが終わりました。お知らせをもらった人は、早めに病院を受診してください。眼科・耳鼻科のお知らせをもらった人は、プールが入れない場合もあるので、早めに受診してください。



歯科検診では5・6年生に歯科衛生士さんによるブラッシング指導がありましたね。教えていただいたことを学校でもお家でも実践しましょう!

6月4日 ~ 6月10日

Smile

歯と口の健康週間です。

1234年生は、ライオン歯みがきのうた『イ〜ハ〜』を動画で見て、歯みがきの順番の確認をしましたね。約3分間しっかりみがくことができる歌になっているので、お家でも歌と一緒に楽しく歯をみがいてくださいね。QRコードをのせておきます。



歯みがきのうた「イ〜ハ〜」動画
【みがきかた編】/2分51秒/ライオン

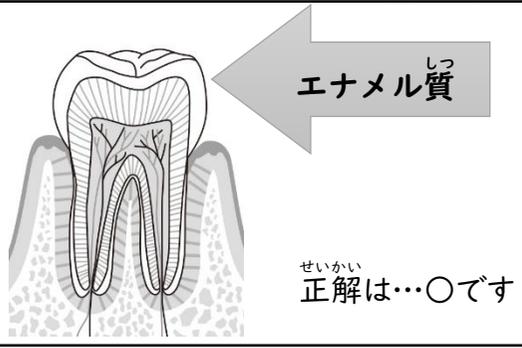
6月3日(月)には4年生に向けて「第81回全国小学生歯みがき大会」が行われます。動画を見てブラッシングや、フロスの使い方を勉強します。



ここで!歯のクイズ!!

★歯は鉄よりもかたい!? ○か×か。

歯の表面をおおっているエナメル質は、からだのなかでいちばんかたく、鉄よりもかたいので、



よくかむといいことあるよ

6月4日~10日までは『歯と口の健康習慣』です。歯みがきの大切さは、歯科検診のときにわかってもらったと思いますが、食べるときにも、歯と口のためにできることがあります! 食べる時、しっかりかむように心がけましょう。クチャクチャ食わずに、口を閉じてモグモグして食べることは、エチケットとしても大切なことです。

- ・だ液の洗浄効果でむし歯の予防
- ・早食い防止で健康的にダイエット!
- ・あごを動かす刺激で脳も活性化



梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

保護者のみなさまへ

定期健康診断について、問診票の記入などたくさんのご協力をいただき、誠にありがとうございました。6月中に定期健康診断の記録を全児童にお渡しします。ご家庭で確認してください。

大きめの水筒の準備をお願いします。午前中で水筒のお茶がなくなることがあります。水道水を飲んでもらっても問題ないのですが、必要であれば保健室でペットボトルのお茶やお水を渡しています。ペットボトルを持ち帰ったときは、すみやかに未開封のペットボトルを返却ください。また、未開封のペットボトルを教室に予備用として置いておくことをおすすめします。(必ず名前を書いてください) どうぞよろしくお願いいたします。