

ほけんだより 6月

No.4

神川町立渡瀬小学校

保健室

～^{ひと}おうちの^よ人と^{いっしょ}に^よ読み^ましょう～

6月の保健目標 ○^は歯^の健康^を考えよう。

令和4年6月3日（金）

梅雨の時期が近づいてきました。ジトジトと蒸し暑い日、梅雨寒でひんやりする日、カンカン照りの暑い日など、体調管理が難しくなります。「しっかり寝る」「朝ごはんを必ず食べる」「水分をこまめにとる」など熱中症にも気をつけながら過ごしましょう。

じょうずに歯みがき 元気な歯!

歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら
変えましょう

みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように

歯ブラシの使い方

歯にまっすぐ
あてます

歯肉とのさかいめは
少しかたむけて

歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く

みがくときは

鏡を見て、
1本1本
ていねいに

みがきにくいところは、
つま先やかかとを
使って

ちからを入れず、
こきざみに

★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

水泳学習がはじまります!

夜は早く寝て、睡眠をたっぷりとりましょう。

朝ごはんは必ず食べましょう。

耳そうじをして、つめも短く切っておきましょう。

プールに入る前の準備運動をしっかりとやりましょう。

プールに入る前と入った後は、きちんとシャワーを浴びましょう。

プールでは「ふざげない」「走らない」「飛び込まない」ようにしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

ほけんしつ しゅくだい
～保健室からの宿題～

1. 歯の標語(1～6年生全員)・歯のポスター(4～6年生の希望者)

2. ハブラシ点検

自分と家族のハブラシを点検表にそって、点検してきてください。



3. 歯みがきテスト

【歯みがきテストのやり方】 お家の人といっしょにやりましょう！

- ①いつもどおり、はみがきをする。
- ②カラーテスターを口にいれて、1分間かむ。 ※のみこまないようにね。
- ③全部の歯面に舌でぬりつける。
- ④流しにはき出し、ぶくぶくうがいをする。
- ⑤赤くそまった部分を確かめて、色をぬる。

赤くそまった部分は赤色、まだ生えていないところは水色でぬりましょう。

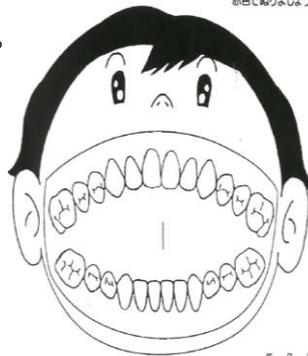
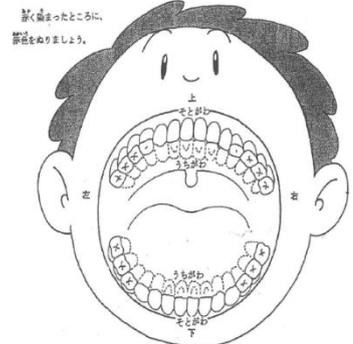
1.2.3年生は「歯っぴーファイル」、4.5.6年生は「歯の健康手帳」の歯の絵に色をぬる。

- ⑥赤くそまったところを丁寧にみがく。

1年生 自分の口の中を見てみよう

歯の健康手帳 (第1次日歯をみつけよう) 赤くそまったところを水色でぬりましょう

きれいにみがけたかな？



歯っぴーファイル

歯の健康手帳

保護者のみなさまへ

◎健康診断の結果のお知らせについて

4月から実施している健康診断も6月10日(金)の歯科健診で最後となります。健康診断の結果、異常や病気の疑いがある児童には、受診のお勧めを配付しています。お知らせをもらった場合は、早めに病院で受診し、検査や治療を受けてください。受診が済んだら、報告書の提出をお願いします。

☆異常の有無に関わらず、全員に結果のお知らせが出るもの

眼科検診(視力検査含む)・耳鼻科検診(聴力検査含む)・歯科健診

★異常が見つかった人にだけ結果のお知らせが出るもの

心電図検査・尿検査・内科検診(運動器検診、結核検診を含む)