

ほけんだより 6月

神川町立渡瀬小学校
保健室
令和5年6月2日

保健室からの宿題



歯と口を大切にしよう

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。

6月の健康診断は、歯科健診です！

日程	内容	時間	対象学年	準備
6月16日(金)	歯科健診	13:00~	全学年	歯をていねいにみがく

◎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16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、受診のすす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。



治療証明書の提出をお願いします

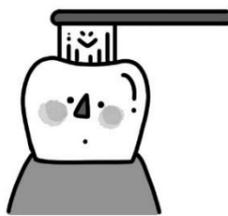
- 異常の有無に関わらず、全員に結果のお知らせが出るもの…歯科健診
- 異常が見つかった人にだけ結果のお知らせが出るもの…眼科検診(視力検査も含む)、耳鼻科健診(聴力検査も含む)、心電図検査、尿検査、内科検診

6月4日~10日は、歯と口の健康週間です

歯みがきって大事!

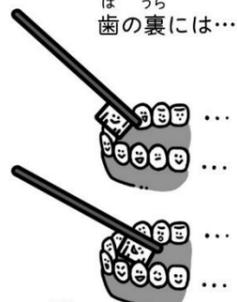
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



けさき ぜんたい 毛先の全体をあてる!

は うら 歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる!

は しにく め 歯と歯肉のさかい目には…



けさき 毛先をななめにあてる!

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。

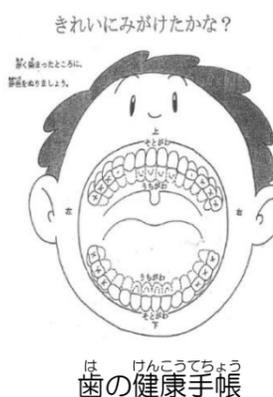
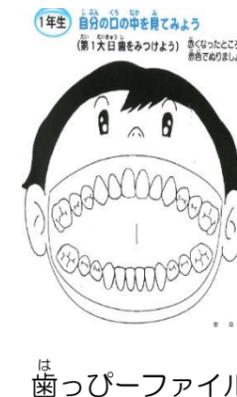


3 歯みがきテスト

【歯みがきテストのやり方】

- ① いつもどおり、歯みがきをする。
- ② カラーテスターを口に入れて、1分間かむ。 ※のみこまないように注意!
- ③ 全部の歯の表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 赤く染まった部分を確かめて、色をぬる。
赤く染まった部分は**赤色**、まだ生えていないところは**水色**でぬりましょう。
1~3年生は「歯っぴーファイル」、4~6年生は「歯の健康手帳」の歯の絵に色をぬる。
- ⑥ 赤く染まったところを丁寧にみがく。

お家の人といっしょに見てみましょう!



フール学習が始まります! フール開きは、6月6日(火)です!

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。

