

ほけんだより 6月

2024年5月31日
町田市立町田第一小学校
保健室
※おうちの方と読みましょう

先日の運動会は天候にも恵まれ、大きなけがや体調不良もなく無事に終えることができました。子どもたちの本気の表情、競技や演技を終えた後の達成感に満ちた笑顔に、感動をもらいました。

これから梅雨に入り、蒸し暑くなっていきます。雨が多く湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことから、熱中症になりやすい時期でもあります。また、休み時間を教室で過ごすことが多くなります。教室での過ごし方も工夫して、けがや体調不良のないように、元気に過ごしましょう。

プールが
はじまります！

水の中では、いつも以上に体力を使います。少しでも気になることがあるときは、先生に伝えましょう。

プールに入る前に

前日にすること

つめ切り



耳そうじ



早ね

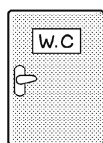


当日にすること

朝食を食べる



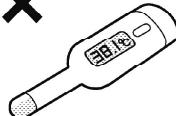
トイレへ行く



体調のチェック

(体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など)

×



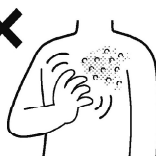
×



×



×



×



×



◆◇6月の保健的行事◆◇

月 日	曜日	保健的行事	
6月 3日	月	歯科健診	朝、忘れずに歯みがきをして来ましょう
6月 11日	火	歯科欠席者健診(欠席者)	朝、忘れずに歯みがきをして来ましょう
6月 13日	木	歯科指導(4学年)	※持ち物を忘れずに準備しましょう
6月 17日	月	宿泊前事前健診(ひまわり)	健康の記録カードをつかいます
6月 25日	火	全国歯みがき大会(6学年)	※持ち物を忘れずに準備しましょう

※ 健康診断で眼科・耳鼻科・内科のお知らせを受け取った人は、プール学習が始まるまでに、必ず受診をすませておきましょう。

※ 【4年生・6年生】 歯科指導については、お知らせを出します。当日までに持ち物を忘れずに準備しましょう。(担任の先生の指示を受けてください。)

6月の保健目標 歯・口の健康づくりをしましょう







6月4日～10日は歯と口の健康週間!

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで「むし歯予防の日」とされています。また、6月4日～10日の一週間は、8020運動(80歳で20本の歯を保つ)を合い言葉に、歯の正しい知識を知り、歯科疾病の予防に努める習慣をつけるため、「歯と口の健康週間」とされています。町田第一小学校に「歯のふしぎ」という小冊子が届きました。歯の役わりやしぐみ、むし歯にならないための生活習慣や歯みがきの仕方などについて、わかりやすくまとめられていますので、みなさんに配布します。また、保健室からも、保健だよりやけいじ物を活用して、かけがえのないみなさんの歯を、一生大切にしてもらえようなお話を発信していきたいと思っています。

◆◆ 歯と口の健康に関するポスター・標語を募集します ◆◆

町田市教育委員会から、歯と口の健康に関するポスターと標語の募集がきています。優秀作品は、東京都学校歯科医師会主催のコンクールに出展されます。かきたい人は、ぜひ保健室まで来てください。なお、すてきなポスターをかくためのきまりは、次のとおりです。標語についても質問がある人は、保健室まで来てください。

-  がよう紙の大きさは、B3(364mm×515mm)または四つ切です。
-  ポスターに言葉を入れる場合は、「虫歯」「ムシ歯」とは書かずに、ひらがなで「むし歯」と書きます。
-  アニメキャラクターをまねたり、固有名詞(商品名等)を書いたりした場合は、出展できなくなってしまいます。また、お友達と合作(いっしょにかくこと)した場合も、出展できなくなってしまいます。
-  保健室やろう下のけいじ板に、ポスターや標語の見本があります。

しめ切り 7月5日(金)

なんどもおさらい!

歯みがきのキホン クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



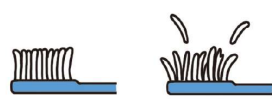
Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



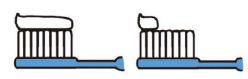
Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

おぼえよう!

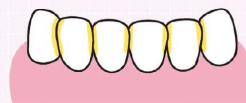
歯のみがき残しやすいところ

- 奥歯のみぞ(まん中のへこみ)
- 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



- 歯と歯の間

- 歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。

