

ほけんだより 6月

町田市立小山中央小学校

NO.3 2024. 6. 4 保健室

休み時間や体育の後、顔を真っ赤にして教室へ戻っていく姿を多く見るようになってきました。これからやってくる『梅雨』という時期は、ジメジメと蒸し暑かったり肌寒かったりと、自分で服装等を工夫して体温調整していくことが必要になります。水分もこまめにとりましょう。

6月の保健目標 は たいせつ
歯を大切にしましょう

6月4日～10日は は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間



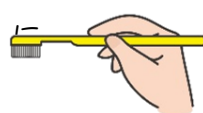
皆さんは、「8020運動」という言葉を聞いたことがありますか？それは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という意味があり、“ずっと自分の歯で食事をする楽しみが味わえるように”という願いを込めて始まったようです。

歯を失うのは、虫歯や歯周病が原因となります。毎日忘れずていねいにみがいてあげましょう。



ポイントは・・・

- ① えんぴつ持ち
- ② 優しい力
- ③ 1本ずつ
- ④ こきざみ



歯と歯のすきま、奥歯のかみ合わせ、歯と歯ぐきの境目、抜けた歯の周り、歯が重なっているところは、みがき残しが多くなりやすいです。

みがき残しをそのままにしていると、汚れがどんどんたまってしまい、虫歯の原因になります。

一本一本、時間をかけてていねいにみがきましょう！

「あいうべ体操」で、かむ力を身につけよう！

- ① 「あー」と口を大きくあける。
- ② 「いー」と口を大きく横に広げる。
- ③ 「うー」と口を前に突き出す。
- ④ 「べー」と舌を突き出して下にのばす。



知っているかな！？



「えいきゅう歯が生えるから、にゅう歯は放っておいても大丈夫！」は間違いです。

“あごの成長”や“えいきゅう歯の歯並び”などに悪い影響を与えます。また、虫歯さんは後から生えてくるえいきゅう歯にうつり、えいきゅう歯がむし歯になりやすくなるよ。



ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう



6月は雨の日が多く、太陽が出ていないから暑くないし大丈夫。とっていませんか？
通常、運動をしたら体の表面から空気中へ熱を逃がしたり、汗をかくことで体温調節をしていますが、ジメジメと湿度が高い日は、熱を外へ逃がしにくくなるため、体の中に熱がこもりやすくなり、そのまま過ごしていると熱中症を引き起こす可能性が高くなってしまいます。



気温や体の状態から、服装を工夫したりこまめに水分をとるようにしましょう。
また、暑さに負けない体づくりのために、日ごろから規則正しい生活習慣を心がけて過ごせると良いですね。

あめ ひ き 雨の日に、気をつけること！

- ① かさは先がとがっているの、人に向けると危険！正しく使しましょう。
- ② かさで前が見えないと車や人とぶつかってしまうかも！かさは真っすぐ持つ。
- ③ 横並びに歩くと、人の迷惑になったりぶつかったりします！周りをよく見て歩こう。
- ④ 足元がすべりやすいので、あせらず慎重に歩こう。



すいえいしどう はじ 水泳指導が始まります

●前の日までに、かくにんすること

- つめは短く切る
- 耳そうじをする
- 目・耳・鼻・くちなどの病気は病院を受診する
- 夜ふかしをしない

●当日、最終かくにんすること

- 朝ごはんをたべた
- 朝、健康観察を行った※プールカードを忘れない
- ケガをしていない

※健康診断で、耳鼻科・眼科・内科などを未受診や治療のすすめを配られた方は、病院受診後、結果のお知らせを学校へご提出ください。

ねんせいたいしょう しきかくけんさ おこな 4年生対象 色覚検査を行います

6/19(水)・6/21(金)に、4年生を対象とした色覚検査を行います。つきましては、5/31(金)に配布しました希望調査書にご記入の上、ご提出ください。

色覚異常の児童に配慮した指導ができるよう、プライバシーに配慮しながら希望者を対象とした検査を行います。下記内容にご理解いただきますようお願いいたします。

他学年で希望される場合は、連絡帳等でお知らせください。

※要全員提出 ※封筒に封をせず提出 ※養護教諭によるスクリーニングを目的とした検査