

# 6月 保健だより

第 3 号

令和3年5月31日

古河第一小学校 保健室

家族の人とよんでね。

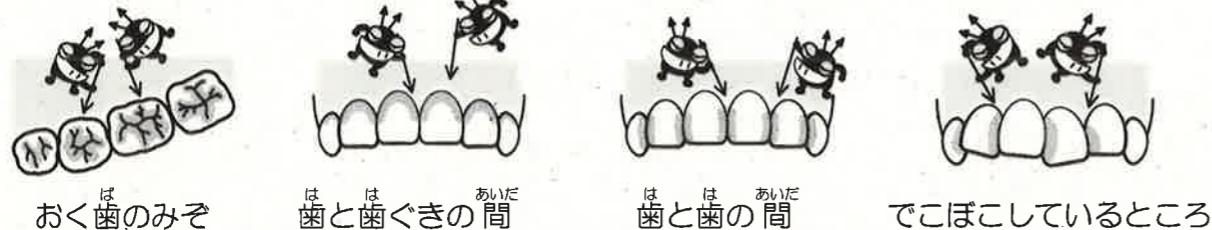
だんだんと気温が高い日が多くなってきました。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に特に注意が必要です。こまめに水分補給をすることや、帽子を忘れずかぶること、汗の始末をきちんとすることなど、自分で意識して熱中症を予防しましょう。そして、これから梅雨に入りジメジメとした天気が続きますが、心は晴れやかに元気に過ごせるといいですね。また、室内で過ごす時には、ケガをしないように落ち着いて安全に生活しましょう。

## 6月の保健目標『歯を大切にしよう』 『梅雨時の生活に気を付けよう』

### 6月4日～10日は 歯と口の健康週間です！

「歯と口の健康週間」とは、歯や口の中の健康について知り、健康でありつづけるためにはどうしたらよいかなどを考える週間です。6月10日には歯科検診もあるので、自分の歯みがきや口の中の健康について一度振り返ってみましょう。

みがき残しが多く、汚れがたまりやすいところを注意してみがきましょう！



はみがきクイズにちょうせんしょう！（こたえはほけんだよりの最後にあります）

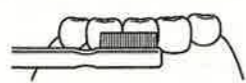
Q1 歯ブラシの毛先は、歯の形や場所によって使い分けられます。毛先を表す言葉としてあるのは、「つま先」「わき」ともう一つは？

- ① 足首
- ② すね
- ③ かかと



Q2 歯こう（歯についたよごれ）を落とすためには、いみがきかたは？

- ① 強い力で大きく
- ② 軽い力でこきざみに
- ③ 歯をたたくように



Q3 歯ブラシを新しいものと取りかえるのは、毛先がどんなとき？

- ① ひらいたとき
- ② まっすぐなとき
- ③ まるくなったとき



## 6月の保健行事

日にち	内容	準備・持ってくるものなど
6月 1日 (火)	尿検査2次・1次未提出者	対象の人は尿を忘れず持ってきてきましょう。
6月 9日 (水)	心臓病検診 (1年生)	体育着、フェイスタオル1枚
6月10日 (木)	歯科検診 (全学年)	あき朝、よく歯みがきをしてきましょう。
6月17日 (木)	内科検診 (全学年)	体育着
6月23日 (水)	尿検査未提出者	

### ◆◆ 保護者の方へ ◆◆

健康診断の結果は、健康手帳でお知らせします（6月下旬予定）。また、各検診で所見のあった児童には、受診勧告書を配付します。医療機関を受診する際は、必ず健康手帳を持参してください。受診後は、健康手帳を担任まで提出してください。

## その口の中 むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて... 簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢とは、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきでちゃんと取りのぞきましょう。

おやつをガラガラ食べている



砂糖がたくさん入ったおかし。だらだら食べようよ!

むし歯菌は、だらだら食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりかまわずに食べている



だ液がたくさん出たら流されちゃう! よくかまなくてもいいよ—

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。