



保健だより

第 3 号
令和6年6月3日
古河第一小学校 保健室

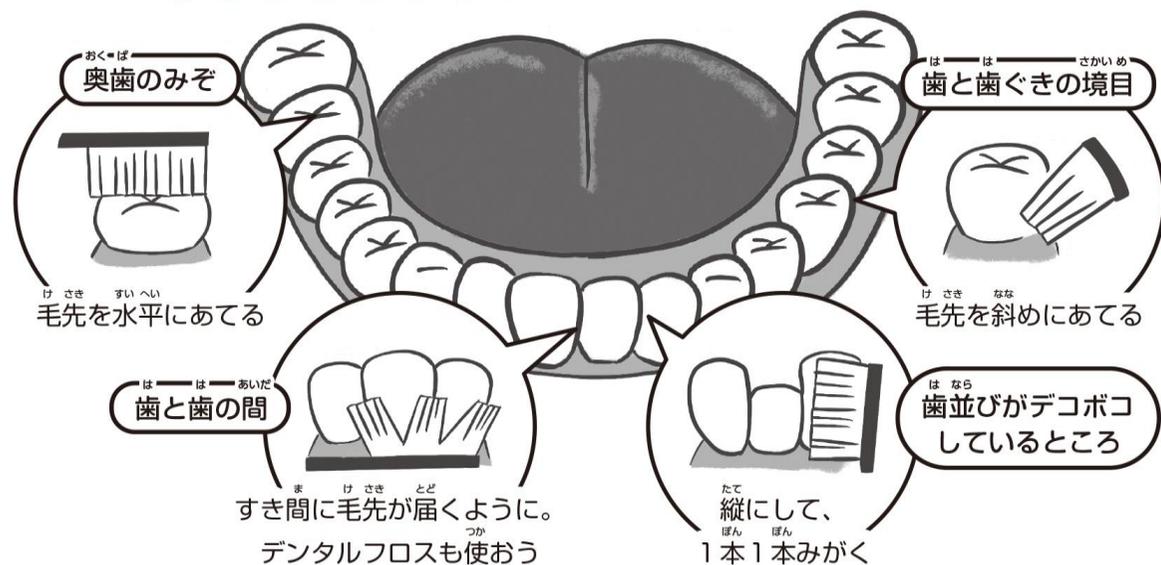
6月の保健目標『歯を大切にしよう』 『梅雨時の生活に気を付けよう』

6月4日～10日は



「歯と口の健康週間」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12日と13日には歯科検診があるので、その結果もよく確認して、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。

みがき残しやすい場所 と みがき方



歯のやくわり

- ① 食べ物をかんでこまかくする。
- ② 言葉の発声をたすける。
- ③ 表情を作る。



大人の歯が虫歯になったり、抜けたりすると、元にもどることはありません。歯は一生もの！ていねいな歯みがきで大切にしましょう♪

めざせ！！

80歳になっても、20本以上、自分の歯をのこそう

ハチ・マル・ニイ・マル 8020運動

6月の予定

日にち	内容	準備・持ってくるものなど
6月 5日(水)	尿検査提出日	1次検査でまだ出していない人は、忘れずに持ってきてきましょう。
6月12日(水)	歯科検診(1~3年生)	あさ朝、よく歯みがきをしましょう。
6月13日(木)	歯科検診(4~6年生)	

◆◆ 保護者の方へ ◆◆

健康診断の結果は、すべての検診が終了した後、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、担任に申し出て健康手帳を受け取り、病院へ持参してください。受診後は、健康手帳を担任まで提出してください。



プール学習は、他の運動に比べて、かなりの体力を使います。前日は早く寝て、朝ご飯を必ず食べてくるようにしましょう。また、昨年と同様、プールの参加・不参加の報告は、毎朝使っている「リーバー」を活用します。ご家庭で検温・健康観察し、7:30までに入力をしてください。朝のうちに入力がない場合は、プールに入れません。安全で楽しいプール学習になるように、保護者の方のご協力をお願いいたします。



はやね・はやおき・あさごはん 一小げんきクイズ ②

もんだい 歯こう(歯についた汚れ)を落とすためによいみがきかたは?
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

こたえはうらがわ



—小げんきクイズの^{こた}え

②^{かる}軽い^{ちから}力で^こきざみに

^は歯をみがくときは、^は歯ブラシの^け毛^{さき}先が^{ひろ}広がらないくらいの^{かる}軽い^{ちから}力でみがきます。また、1～2本の^{ほん}歯を^{めやす}目安に、^は歯ブラシを^{ちい}小さく^{うご}動かして^こきざみにみがくとよいです。

きれいにしようと、^{ちから}力いっぱい^{おお}大きく^{うご}動かすのは、^{ぎやくこうか}逆効果になってしまうので、^き気を^つ付けましようね。

