

ほけんだより 6月

保健目標 歯の標語

むし歯をなおし
歯を大切にしよう

しょうぶな歯 おしく食べる かし味

健康診断がほぼ終了しました。身長・体重などの成長については、後日配られる健康カードをご覧ください。検査の時には静かに並び、お医者さんの前でしっかり名前や「お願いします」と言える児童が多く、スムーズに健康診断を行うことができました。時と場所に応じたマナーが身につけられることは素晴らしいですね。

本校では、「良い歯の学校」として色々な取り組みを行っています。1～5年生では、6月26日に県立大学の実習生が来校し、歯科保健指導を行います。6月25日は、学童歯みがき大会に6年生が参加します。学校公開日となっていますので、是非ご覧ください。

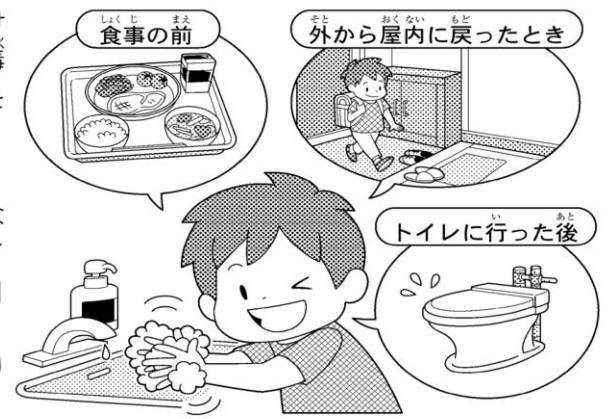
歯科や眼科、内科など1年に一度の検査ですので、異常などがあつた場合は早目に受診しましょう。放置すると学習や運動面にも支障が出てきます。1学期中に治療済みの用紙をご提出ください。



梅雨時から夏にかけて発生する 食中毒 に注意しましょう

梅雨の時期(6～7月ごろ)から夏にかけて、食中毒が発生しやすくなります。食中毒にかかると、おなかが痛くなったり、げりをしたり、はいたりするなどの症状が現れて、とてもつらい思いをします。

食中毒の予防は、ウイルスや菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことがポイントです。小学生ができる予防は、「手洗い」をして、ウイルスや菌を「つけない」「増やさない」ことです。石けんを使ってしっかり手洗いをして、食中毒を予防しましょう。



プールが 始 まり ます

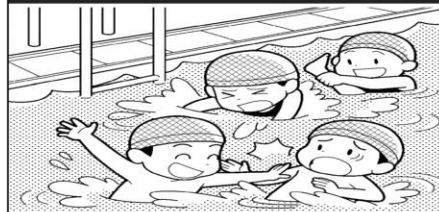
プールには、一度にたくさんの方が入ります。水の中ではいつもと同じように体が動かないため、ふざけると、危険な目にあうおそれがあります。プールに入るときは、先生の言うことを聞いて、楽しいプール学習にしましょう。

体調が悪いときは 家の人や先生に伝える



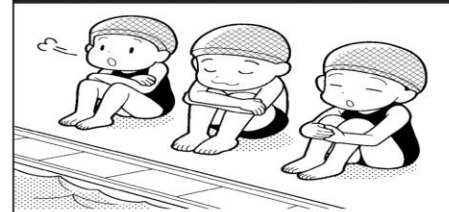
体調が悪い人は家の人や先生に伝えて、プールは見学しましょう。

ふざけない・遊ばない



水の中で友だちを押しったり引っ張ったりしてはいけません。息ができなくなったり、おぼれたりしてしまう危険性があります。

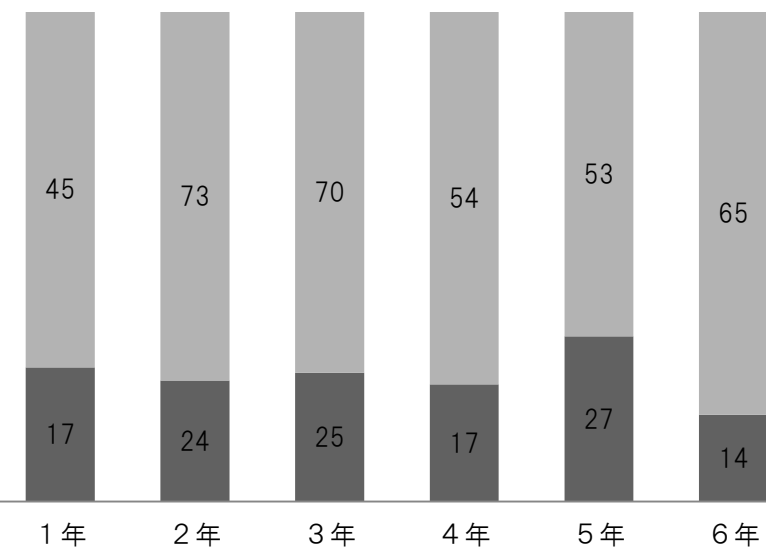
無理をしない



プールは体力を使うので、先生から休けいするように言われたら、必ず休むようにしましょう。

歯科健診結果

■むし歯あり ■むし歯ゼロ



歯科健康診断の結果です。むし歯のほかに、「要注意乳歯」「歯垢」「歯肉炎」なども、早めに受診しましょう。

「こども医療費」の制度を活用してください。むし歯などがあつた人だけでなく、半年に1度は検診をすると口や歯の健康づくりに良いですね。

歯ブラシの衛生管理をお願いします。特に学校用は歯みがき粉が残らないよう良く洗って乾燥させ、月に一度は交換しましょう。

上手なおやつのと리카た

- ①お皿にわけて食べる
→食べる量が調節しやすい
- ②時間を決めて食べる
→だらだら食べない
- ③組み合わせをくふうする
→飲み物は麦茶やお茶等にする

むし歯の治療は



早めに行こう!

むし歯ゼロまで あと 83 人!

1年生 10人 2年生 16人 3年生 17人
4年生 13人 5年生 17人 6年生 10人 (5/30 現在)



毎日のはみがきは けんこうな生活の 第一歩です。