

ほけんだより 6月

令和5年5月31日
中央区立日本橋小学校
校長 児玉 大祐
養護教諭 中島 夏妃

6月の保健目標

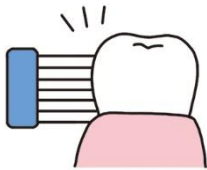
歯を大切にしよう

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。6月は歯科検診もあります。小学生の時期は、乳歯から永久歯に生え替わる大切な時期になります。一生使う大切な「歯」をより長く、より多く残せるよう「歯磨き」の習慣を定着させるために、御家庭でも歯磨きについてお子様と御確認ください。



歯磨きの基本

①歯ブラシの毛先を歯に
きちんと当てます。

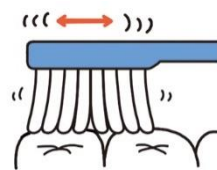


②力を入れ過ぎない
ようにします。



磨く力の目安は
150～200g 程度

③歯ブラシを細かく
小刻み動かします。



磨きにくいところは
歯ブラシのポイント使い
で磨き残しを防ぎます

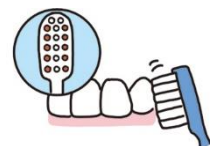
前歯の裏などは
歯ブラシの「**かかと**」で



奥歯などは
歯ブラシの「**つま先**」で



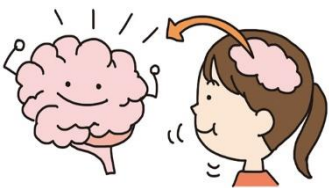
歯と歯の間は
歯ブラシの「**わき**」で



よく「噛ん」で食べることの大切さ

ひと口「30回」を目標に!

☆脳が目覚めます



あごを動かすことで
脳に酸素と栄養が送
られます。

☆あごが丈夫になります



歯並びも整い、はっきりしゃべ
ることができるようになります。

☆太り過ぎを防ぎます



よく噛みゆっくり食べるこ
とで脳が「満腹感」を感じ、
食べ過ぎを防ぎます。

☆唾液がたくさん出ます



唾液は消化を助け、歯と
口腔内の汚れを洗い流し
ます。

水泳指導（プール）が始まります

水泳指導が6月19日（月）より始まります。子供たちにとって、安全で楽しいプールの時間になるよう、御家庭での健康管理をお願い致します。各家庭にて検温等で体調を確認していただき、水泳指導を見学する場合は連絡帳等でお知らせください。

☆爪は短く整える

→爪が伸びていると、けがをしたり、友達を傷付けたりしてしまうこともあります。



☆タオルの共有は絶対にしない

→感染症やアタマジラミの感染が拡大してしまう危険性があります。



「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



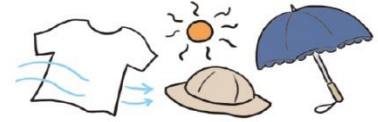
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では冷やの風通しも重要です。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意をします。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘を活用します。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意が必要です。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本です。

6 具合が悪いときは早めに対処



様子がおかしいと感じる場合には、すぐに活動は中止します。休養や応急処置を行います。

まだまだ続きます
健康診断



6月の保健行事予定



月	日	曜日	検診・検査項目	対象学年	備考
6	1	木	歯科検診	1～3年年生	8:40～
	9	金	歯科検診	4～6年年生	<u>朝食後、歯磨きをして登校させてください</u>
	12	火	セカンドスクール事前検診	4年生は全員	健康観察カードを持って受診 13:00～保健室で体育着
	26	月	よい歯の集会	全学年	