

ほけんだより

令和6年6月1日
北区立豊川小学校
ほけんだより6月号
校長 中村 順子
養護教諭 加納 純子

衣替え

でスツキリ!でも…



6月に入りました。衣替えはお済みでしょうか。子供たちも半袖の子が増えて、見た目も涼しげになりました。一方、曇りや雨の日が多いこの時季には、「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がることがあります。また、雨上がりの晴れ間には一気に暑くなることもあります。長袖のシャツやカーディガンなどで、その日・その時の天候（気温や湿度）や行動の予定に合わせて、服装を上手に調節しましょう。

雨が降っていて、室内にいたとしても、熱中症になる危険性がありますので、十分に気を付けていきたいですね。

雨天でも室内でも 油断大敵!



こまめに休養と水分補給をしよう。

今月の保健目標

「歯を大切にしよう」

むし歯や歯肉炎にならないように予防していくために、毎日の歯みがきは欠かせません。

予防のために、歯みがきもちろん大事ですが、口腔内の唾液をたくさん出すことも良いと言われています。そのためには、食事でも早食いをせず、よく噛んで唾液をたくさん出して予防に繋げていきましょう。

<視力検査の結果について>

視力検査結果につきまして、お知らせは眼科健診をした後に配付いたします。眼科健診は6月7日（金）となっております。遅くなっておりませんが、ご了承いただきますよう、よろしくお願いいたします。通院等で早めに結果が必要な場合は、保健室にご連絡いただければお渡しすることができます。

<保健室より>

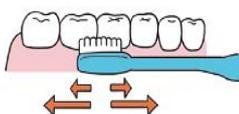
お子さんが学校感染症に罹患した場合は、すぐに学校にご連絡ください。学校保健安全法により、各感染症の出席停止となる日数が決まっています。集団生活の場ですので、最低限の日数はお休みとなることをご了承ください。

また、今月からプールでの学習が始まります。耳鼻科・眼科健診を受けていない児童や、お知らせの配布があったにも関わらず受診していない児童は、プールに入ることができません。早めの受診をしていただきますよう、よろしくお願いいたします。

歯みがきのキホンQ&A

Q1 みがき方として正しいのは?

- 1 歯ブラシをこきざみに動かす
- 2 歯ブラシを大きく動かす

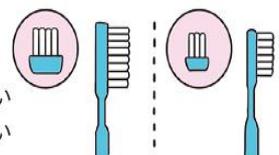


Q2 みがくときの力の強さは?

- 1 できる限り力強く
- 2 力を抜いて軽く

Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは?

- 1 大きめのものを選ぶとよい
- 2 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える?

- 1 毛先が開いてきたとき
- 2 毛が抜けてきたとき

(答え: Q1...②、Q2...②、Q3...②、Q4...①)



【歯みがきチェックの取り組みについて】



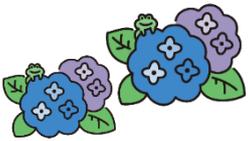
6月4日（火）～10日（月）は歯と口の健康週間です。今年度は、6月10日（月）に「カラーテスター（みがき残しを染め出す錠剤）」を1つずつ配付します。ご家庭で、お子さんの歯のみがき残しをチェックしてみてください。詳細は配付したプリントに書いてありますので、よくお読みいただき、ご協力をお願いいたします。

カラーテスターを使うと、みがき残したプラークが赤く染め出されますので、みがけていないところが目に見えて分かります。赤くなったところは、いつもみがけていないところなので、これから歯をみがく時には、赤くなっていたところを重点的にみがけば良いということになります。

まずはお子さんだけで歯をみがいて、カラーテスターでチェックしてプリントに赤鉛筆で塗ってください。その後に、お子さん自身がもう一度赤いところなくなるように歯みがきさせてください。最後に必要に応じて、保護者の方は仕上げみがきをしてあげてください。

※小学生の間は、仕上げみがきが必要であると言われています。特に低学年は、仕上げみがきがむし歯予防に有効です。カラーテスターを使わないときも、保護者の方の仕上げみがきをしたほうがむし歯の予防につながります。高学年は、週に1回の仕上げみがきや口腔内の状態チェックをしてみてください。

★6月17日（月）までに、取り組んだプリントを学校にご提出ください。



7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒に
やってみてください♪



★★★こた答えは保健室前のほけんしつまえ掲示板上けいじばんにあります★★★