

ほけんだより



山下小学校 保健室
令和3年5月27日
第4号
菅野 しおり

運動会が終わって1週間がたとうとしています。疲れはたまっていますか？「疲れているな」と感じたら、いつもより早く寝るようにして、無理をしないようにしましょう。さて、6月は「お口」と「歯」について勉強します。歯は一生使うので、大事にしましょう！



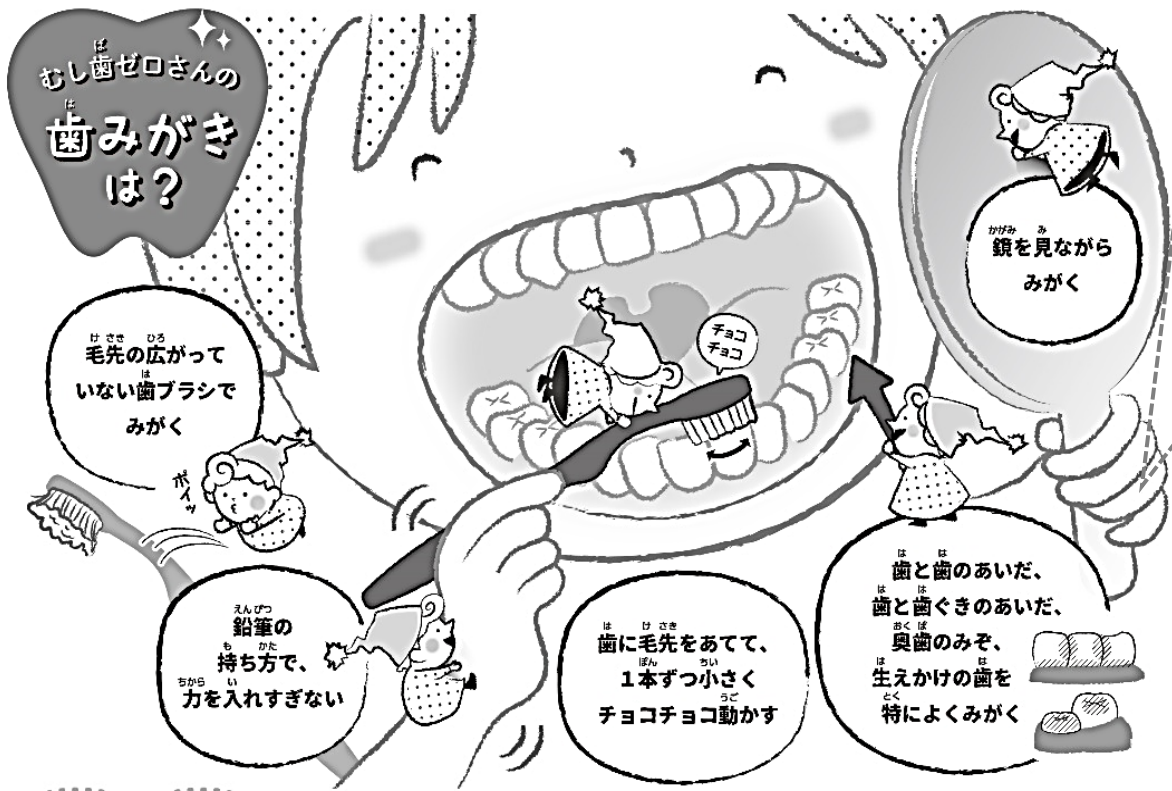
【6月の保健目標】

じょうぶな歯をつくらう

6月4日はむし歯予防デー！
1日~30日は山小歯の衛生月間です



むし歯がない人はどんな生活をしているの？



むし歯ゼロさんの
歯みがきは？

毛先の広がって
いない歯ブラシで
みがく

鉛筆の
持ち方で、
力を入れすぎない

歯に毛先をあてて、
1本ずつ小さく
チョコチョコ動かす

歯と歯のあいだ、
歯と歯ぐきのあいだ、
奥歯のみぞ、
生えかけの歯を
特によくみがく

鏡を見ながら
みがく

むし歯ゼロさんの
食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

甘くて歯にくっつき
やすいものはダメ

だらだら食べ続け
ないよ

ひとくち30回以上



お口は体の入り口です！食べたり、話したり、力を出したり…
大事な役割があるのできれいにしよう！

6月1日に歯みがきカレンダーを配付します！
期間は2週間です。ぜひ参加してくださいね♪

歯とお口の健康教室を行います♪

「全国小学生歯みがき大会」

6月1日 5年生参加

「歯とお口の健康教室」

講師：石巻市健康推進課 歯科衛生士さん

6月4日 1年生「歯の王様を知ろう」

2年生「子どもの歯と大人の歯の違い」

6月7日 3年生「丈夫な歯を作ろう」

4年生「いい歯で噛みかみ隊！」

コロナ対策のため、実際に染め出しや歯みがきは行いませんので、持ち物等はありません。終了後ほけんだよりを配付しますので、御覧ください。

ないかけんしん 内科検診

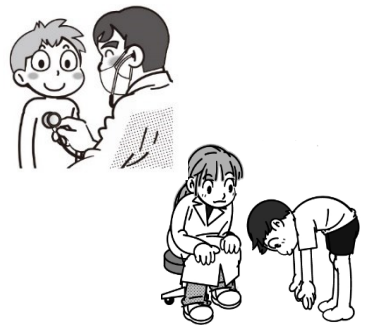
日時：5月28日 5・6年生

6月 4日 3・4年生

6月 7日 1・2年生

ないかけんしんまえ じゅんび ちゅうい 内科検診前の準備・注意

- ①服装：半袖ジャージ（事前に下着（シャツ）も脱いでおきます。）
- ②前日は、体を清潔にしておきましょう。
- ③検診直前は、汗を拭き取っておきましょう。
- ④聴診器を使用して検診を行うため、順番を待っているときは、静かにしましょう。



ないかけんしん 内科検診では、こんなことを見えています。

心臓や肺、気管支に異常がないかを調べます



貧血ではないかを調べます



胸の骨や背骨の形に異常はないかを調べます



栄養状態や皮ふの病気がないかを調べます



保護者の皆様へ



少しずつ気温と湿度が高くなってきており、蒸し暑い季節が近づいてきました。不安定な気候も重なり、体調を崩しやすい時期となります。本校では6月から水泳学習が始まりますので、保護者の方に念入りに健康観察を行っていただき、何か気になることがありましたら連絡帳やお電話で御連絡ください。また、プール前の事前健康調査を5月31日（月）に配付しますので、保健連絡ファイルに入れて6月3日（木）までに御提出ください。

★今月のカウンセラー来校日：9日（水）、23日（水）

カウンセリングは、お子さんでも、保護者の方でも構いません。また、電話での予約も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

【担当：養護教諭 菅野しおり】