

# ほけんだより

なんばー No. 3  
発行：R6年5月31日(金)  
北土小学校 ほけんしつ

6月の  
保健目標

## 歯を大切にしよう!

### ☆食後の歯みがきを大切に!

歯をみがくことで、むし歯の原因である「歯垢(プラーク)」を取り除くことができます。

歯垢は 放っておくと どんどん 増えて、歯を溶かして しまいます。

ですから、丁寧な歯みがきが大切なのです!

☆ブラシの毛先を歯の面に 当てるとGOOD☆

☆小刻みに重めに 1〜2分 ずりみが OKとGOOD☆

### ☆よくかむことを大切に!



・たくさんかむと、唾液(よだれ)が、より多く出ます。唾液は 口内のよごれや細菌を 洗い流してくれます!

・よくかむことで、あごや筋肉の 成長を助け、歯並びや発音、表情が よくなります!



### ☆鼻呼吸を大切に!

みなさん、ポカンと 口を 開けていませんか?  
口呼吸は、口の中が かわいてしまい、細菌が 増えやすくなります。鼻での呼吸を 意識して!



## 6月の保健・給食関係

3(月) スッキリロッカーデー①  
6(木) プール清掃  
スクールカウンセラー来校日

10(月) スッキリロッカーデー②  
13(木) スクールカウンセラー来校日  
14(金) プール開き  
お口の健康教室(2・3年)

17(月) 給食費引落日(ゆうちょ)  
スッキリロッカーデー③  
20(木) 眼科検診(全学年)5校時  
スクールカウンセラー来校日  
21(金) 弁当日

24(月) スッキリロッカーデー④  
27(木) 親子給食試食会(1年生)  
スクールカウンセラー来校日  
28(金) 内科検診(全学年)5・6校時

## 6月の健康診断

## 北土小のよさ

| 月日    | 検査項目             | お知らせ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20(木) | 眼科検診             | <p>○時間：14:00～(5校時) ○場所：結のいえ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1年生から学年順に実施します。</li> <li>目にかゆみや赤みなどの異常がある人は、朝の健康観察のときに担任の先生に教えてください。</li> </ul> <p>めがねをかけている人は、検査の直前にめがねを外して手で持っていてください。</p>                                                                                                                      |
| 28(金) | 内科検診<br>結核・四肢の状態 | <p>○時間：13:30(5・6校時)～ ○場所：保健室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1年生から学年順に実施します。</li> <li>4年生以上は男女別に検査をします。</li> <li>運動着(半そで・短パン)着用。上半身は、運動着の下には、何も着ません。検査の直前まで、上着を着ていてもOKです。</li> <li>1・3・5年生はのどの検査も行います。事前にマスクは外しましょう。</li> <li>すぐに検査を行えるように、裾はズボンから出しておきます。</li> <li>お医者さんが心臓の音を聴くときには、しっかりと前を向きます。</li> </ul> |



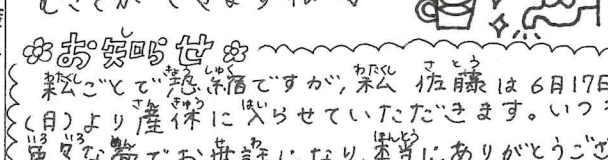
### 5月22日(水) 耳鼻科検診(2・4・6年)

耳鼻科校医の渡辺先生に診ていただきました。耳垢で耳が詰まる感じがなくなっている人もちらほら...1・3・5年生さんも、おうちの先生の中をチェックしてもらいましょう!



### 5月27日(月) 飲料水検査

学校薬剤師の星出電蔵先生に本校にいただき、水道の水が飲み水として基準に適合しているかどうか検査をしていただきました。おかげで、安心して水を飲むことができますね。



### 5月21日(火) 6年生 保健時

保健の先生を招き、美習生の武山依美里先生が、5/13(月)～5/14(金)まで来校しました。この日は、6年生に「病気の起こり方」について教えてくれました☆



### 5月24日(金) 児童集会

保健給食委員会が活動内容を紹介しました!北土、ずか健康に過ごせるよう、工夫して活動していきます。北土、ずかのみなさん、ご協力をお願いします☆



おおおお世お 来週(28日)は、北土 北土は6月17日(月)より産休に入らせていただきます。いつも色んな面で世話をなす、本当にありがとうございます。6月3日(月)より、代替養護教師の伊藤 邦子先生がおいでになります。今後とも、よろしくお願いいたします。