

6月

便せんだよ

春江小学校

R5. 5. 31

お家の人といっしょに読みましょう。

6月あめは雨おおの多い時期じき。夏なつにむけて気温きおんが高たかくなるだけでなく、湿気しっけも多おほいので、汗あせをたくさんかきますね。汗あせをかいたらすぐにタオルやハンカチでふきとりましょうね。そして、暑あつさに体からだが慣なれていないときこそ、熱中症ねっちゅうしょうに要注意ようちゅういです。少すこし多おほめに水分すいぶんを持もってきて、こまめに飲のむようにしましょう。

6月の保健行事

【健康診断日程】

- 6日(火) 内科検診 1年 13:00~
- 8日(木) 歯科検診 2・4・6年 8:45~
- 13日(火) 内科検診 2-1、2-2 13:00~
- 20日(火) 内科検診 2-3、2-4 13:00~
- 29日(木) 歯科検診 5年、3-3 13:00~

【教育実習生について】

6月5日~6月30日に保健室の先生になるために教育実習生が来ます。けがや病気の手当をしたり、保健指導を行ったりする予定です。

《体重測定》

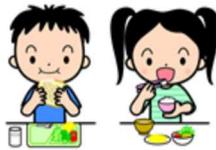
- 7日(水) 5年生
- 9日(金) 2-1、2-4
- 12日(月) 2-2、2-3
- 14日(水) 3年生
- 16日(金) 4年生
- 19日(月) 1年生
- 20日(火) 6年生



来月は体重のみです。体重測定後、歯についての保健指導を行う予定です。

プール学習が始まります！楽しいプール学習にするための約束。

- ①睡眠をたっぷりとりましょう。
- ②朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ③体調の悪い日は、無理をせず、見学をしましょう。



- ④朝は健康観察をしっかりと行い、プールカードに記入しよう！
- ⑤プールに入る前の、準備体操はしっかりとしましょう。



保護者の皆様へ

元気に、安全に水泳学習に参加するために、ご家庭でのカードへの記入・押印を忘れずお願いします。体調が悪いときや、プールカード忘れ・記入漏れのときはプールに入れません。ご協力をよろしくお願いいたします。

保護者の皆様へ

6月より給食後の歯みがきを再開します！

コロナウィルス感染症の防止のため、歯みがきは中止していましたが、5月に引き下げられたので、6月より給食後の歯みがきを再開します。歯ブラシ、コップのご準備をお願いします。学校では、はみがき粉は使用しません。理由としては、①水だけだと泡が立たず、歯の汚れが見えやすく、みがき残しを防ぐため②学校の手洗い場が少ないので渋滞をさけるためです。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

☎0470-811027(学校) ☎0470-811028(保健室) ☎0470-811029(保健室)

〒270-0292 千葉県市川市市川1-1-1 春江小学校 保健室



がつ ほけんもくひょう

6月保健目標

は たいせつ

歯を大切にしよう!



チェックしよう!

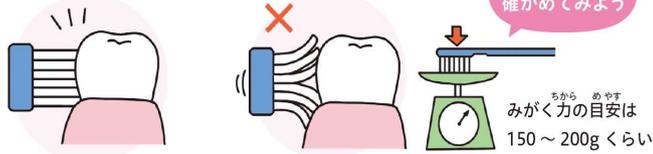
歯のみがき方

毎日している歯みがき。「みがき方」はどうですか? ていねいにみがいていても、みがけていないところがあるかも。歯のみがき方をおさらいしましょう。

毛先を歯に
きちんとあてよう

力を入れすぎない
ようにしましょう

「はかり」で
確かめてみよう



みがき力の目安は
150~200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう

みがきにくいところは...

前歯のうら
などは

奥歯
などは

歯と歯の間
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

しっかや予防!

しっかやなおす!

歯肉炎

歯と口の病気といえば、「むし歯」がすぐ思い浮かびますね。でも、気をつけたい病気はほかにもあります。みなさんに覚えてほしいのは「歯肉炎」です。

歯肉炎って?

歯肉(歯ぐき)に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる?



むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう(プラーク)。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

自分で見つけられる!

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



歯っはっは 3択 クイズ

【1】糸切り歯ともよばれる歯は?

- ① 切歯(前歯)
- ② 犬歯(前歯の横のとがった歯)
- ③ 臼歯(奥歯)



【2】歯の健康について、みんなに知ってもらうために、6月4日~10日までは、なんとよばれている?

- ① 歯と口の健康週間
- ② 歯の衛生週間
- ③ むし歯予防デー



【3】じょうぶな歯と骨をつくるために必要なものはカルシウムと何?

- ① ビタミンC
- ② ビタミンD
- ③ ビタミンE



こたえ 【1】② 【2】① 【3】②

まちがいはがし

右の2枚の絵には違うところが7つあります。みなさん、わかりますか? 答えは表面の下にあります。

