



# ほけんだより



令和3年 6月  
入善町立黒東小学校

雨の日が多く、じめじめとすっきりしない日が続いています。気候の変化により、頭痛やだるさがあり、保健室に来る人も増えています。気候の変化に合わせて洋服を選んだり、替えのシャツや靴下を持ってきたりして風邪をひかないようにしましょう。

さて、6月は歯の衛生月間です。歯・口の健康について考え、『歯を大切にしよう』という気持ちを高めていきましょう。



## ◆歯と口の中の様子 ～歯みがきをするのはいつ?～

歯と口は、一日中同じ状態ではありません。朝起きてから寝るまでの間、いろいろな変化をする歯と口の一日の様子を見てみましょう。



寝ている間は口の中を清潔にしてくれるだ液の量が少なくなるので、朝は歯垢(むし歯のもと)が多くなっているよ。

口の中がネバネバしていたら要注意!



口の中をすっきりさせよう



ものを食べると口の中は酸性になり、むし歯になりやすい状況になるよ。それだ液がだんだん中性に戻してくれるよ。

学校で歯みがきするときは口を手でおおってね!



ちよつどの量の  
水で1~2回

歯みがきが  
できないときは  
うがいで済ませよう



寝ている間は、口の中を清潔にしてくれるだ液が少なくなるので、みがき残しがないように、しっかりみがこう。

みがき残しが多いのは...

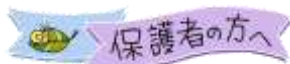


デンタルフロスや  
仕上げみがきで  
ピカピカにしよう



## ◆準備はバッチリ？楽しいプール学習にしよう！

いよいよプール学習が始まります。水着や帽子等の準備はもちろんですが、一番大切なのは「みなさんの体の準備」です。プール学習に必要な元気な体をつくるために、また、暑い夏を乗り切るために基本となるこの二つのことが大切です。



## ◆プール学習についてのお願い

夏季のプール学習が始まります。保護者のみなさまには、以下のポイントなどを中心に、ご家庭でのお子さんの健康管理・健康観察をお願いしたいと思います。

- 爪切り、耳掃除はしてあるか
- 当日の朝の体調はどうか  
(発熱、頭痛・腹痛、だるさはないかなど)
- 前日によく眠れたか
- 朝ごはんはしっかり食べられたか

なお、お子さんがプール学習に参加するにあたり、「かかりつけ医」からの指示など注意・配慮を要する事項（これまでにお知らせいただいた内容の変更などを含む）がありましたら、お早めに学校までご連絡くださいますよう、併せてお願いいたします。

## ◆内科・運動器検診について

年度初めにほけんだよりで、4～6年生の内科・運動器検診は6月3日（木）とお知らせしていますが、医療機関の新型コロナウイルスのワクチン接種の関係で、検診日が**6月4日（金）**に変更となりました。また、5月の1～3年生の内科・運動器検診を未受診のお子さんは、6月4日（金）に検診を受けていただくことができますので、事前に担任までお声かけください。

4～6年生の女子はキャミソール（写真のように肩紐が細いもの）を着用して受診します。検診日までに各家庭で準備をお願いいたします。

