

ほけんだより 6月

令和5年6月
入善町立黒東小学校

6月は雨の日が多いため、蒸し暑くなる日があります。替えのくつ下やタオルをもって来たり、暑くなってきたら半そでになったりするなど、工夫して過ごしましょう。



6月4日はむし歯予防デー

6月4日にむし歯予防デーがあることから、6月4日(日)から10日(土)まで、歯と口の健康週間とされています。自分の歯と口の健康への、意識を高めましょう!

黒東っ子の口のなか

むし歯0の人の数
(むし歯を治した人もあわせています)
105人



おく歯にむし歯が多い!

歯に汚れ(歯こう)が残っている人がいたよ。

正しい歯みがきを実行しよう!

持ち方

えんぴつを持つように歯ブラシを持つことで、余計な力が入らずに、みがくことができます。

みがき方

軽い力で、小さく小刻みに1本ずつみがきます。

みがき残しの多いところ

歯と歯の間

歯ブラシのわきをつかって、縦にあてて上下に動かす

歯と歯ぐきの間

歯ブラシの全面を使い、45度の角度であてて動かす

歯の裏側

歯ブラシのかかとを縦に使い、かき出すように動かす

おく歯

歯ブラシのつま先を使い、ほおの横からブラシを入れて動かす

生えかけの歯に歯肉がかぶさっていると、その部分に食べかすが残ってしまうことがあります。気をつけてみがこうね!

歯と口の衛生月間

学校ではこんなことに取り組んでいます！

<保健室前の掲示板>



保健委員会がむし歯やおやつに関する掲示物をつくって、掲示しました。

空きペットボトルでつくった歯の模型は「リアルだ！」と子供たちから評判です。

<歯についてのミニ集会>



ミニ集会では、歯科検診の結果をお知らせしたり、歯のクイズを行ったりしました。

クイズでは、「え～！はえてきたばかりの歯って、むし歯になりやすいの！？」と驚きの声も聞こえてきました。

学校では、6月を歯と口の衛生月間として、歯と口の健康を高めるために様々なことに取り組んでいます。ご家庭でも、歯と口の健康についての話をしてみたり、お子様の歯磨きの様子を見てみたりして、お子様と一緒に歯と口の健康を高めるために、取り組んでみてください。

◆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。

◆健康診断の結果について

4月から行われてきた健康診断も、今月の耳鼻科検診で終了です。保護者の皆様には、お忙しい中、問診票や保健調査等をご記入いただきまして、ありがとうございました。保護者の皆様にご協力いただいたおかげで、円滑に健康診断を実施することができました。

健康診断の結果を記入した、「私の健康」を、今月中にお渡りする予定です。

結果の確認後は、押印していただき、学校へ返却していただきますようお願いいたします。

また、受診が必要な場合には、検診後にカードをお渡ししています。病院を受診される際には、カードを持参し、必要事項の記入をお願いいたします。

ご不明な点がございましたら学校にお尋ねください。

◆少メディア週間について

6月21日（水）～6月25日（日）まで少メディア週間を実施いたします。

今回より、少メディア週間カードの様式が変更されます。メディアの使用時間に加え、メディアの使用方法についても、目標を決めて実施します。お子様と一緒に目標を設定していただき、少メディア週間にご家族で取り組んでいただくと幸いです。ご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。