

ほけんだより 6月

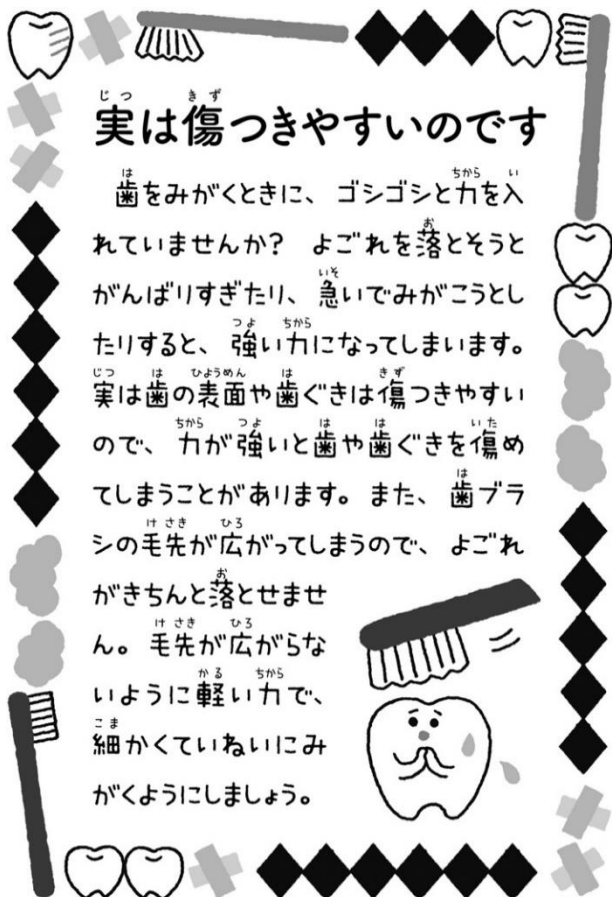
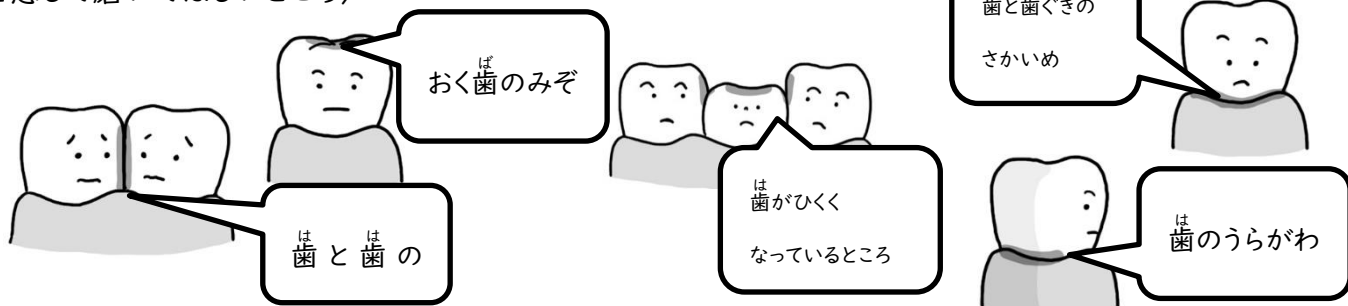
《児童のみなさんへ》

羽村市立小作台小学校(令和7年6月2日)

6月の保健目標は、「歯を大切にしよう」です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」となっており、テーマは、「歯磨きで 丈夫な体の 基礎づくり」です。歯をきれいに保つことは、全身の健康にもつながります。今月はいつもより、ていねいに歯を磨いてみましょう。

歯を磨く時に特に注意して磨いてほしい場所を紹介します。歯と歯ぐきを大切にして、むし歯ゼロをめざしましょう。

〈注意して磨いてほしいところ〉



実は傷つきやすいのです

歯をみがくときに、ゴシゴシと力を入れていませんか？ よごれを落とそうとがんばりすぎたり、急いでみがこうとしたりすると、強い力になってしまいます。実は歯の表面や歯ぐきは傷つきやすいので、力が強いと歯や歯ぐきを傷めてしまうことがあります。また、歯ブラシの毛先が広がってしまうので、よごれがきちんと落とせません。毛先が広がらないように軽い力で、細かくていねいにみがくようにしましょう。

歯と口の健康クイズ

Q.むし歯ってどうやってできるの??

- ① 口の中のむし歯菌が酸を出して、歯を溶かすとむし歯になる。
- ② 空気中にあるむし歯菌を吸い込むとむし歯になる。
- ③ 寝不足になるとむし歯になる。

答えは・・・①

口の中の歯垢にいるむし歯菌は、食べカスに含まれる糖分をエサに、酸をつくりだします。その酸が歯の表面を溶かして穴が空くところからむし歯がはじまります。



教育実習生の

です。5月19日から6月6日まで、小作台小学校で実習を

させていただくことになりました。今月の保健だよりのおもて面は、私が作成しました。

＜保護者の方へ＞

【定期健康診断について】

＜6月の定期健康診断の予定＞

日程	検査項目	対象学年	備考
6月 9日（月） 6月16日（月） 10:00～11:30	尿検査（第三次検査） 心臓欠席者検診	該当者	該当する方には通知を渡しています。羽村市保健センターで行います。
6月18日（水） 9:00～	歯科検診	4・5・6年	1・2・3年生で前回欠席者だった人も受けます。

健康診断の結果については、内科・歯科・眼科・耳鼻科・視力・聴力検査では、治療や検査の必要がある場合のみ「結果のお知らせ」をお渡ししています。異常なしの場合は、通知していません。また、継続した治療をしている場合や経過観察中の場合にも「結果のお知らせ」を出していますので、ご了承ください。

「結果のお知らせ」が届きましたら、かかりつけの医療機関等で受診してください。治療や相談が終わりましたら結果を学校にお知らせください。

【欠席者検診について】

健康診断を欠席等の理由で受けられなかった人には「欠席者検診のお知らせ」を渡しています。校医の先生の病院であれば無料で検診を受けることができます。特に、耳鼻科、眼科、内科検診については、水泳指導前に受診をお願いします。受診しましたら、学校に用紙の提出をお願いします。



【水泳指導に向けて】

6月中旬より水泳指導が始まります。けがや事故がなく、安全に楽しく過ごせるように、準備をお願いします。



○爪切りをしましょう

手の爪は、手のひらの方からチェックして、爪が出て見えたら切るタイミングの目安です。友達や自分の体を伸びた爪で傷つけないためにも、爪切りは大切です。足の爪も忘れずにチェックしましょう。

○通院中や結果のお知らせをもらった人は病院へ！

耳鼻科、眼科、内科検診の結果のお知らせをもらった人は、水泳前に受診し、学校へ用紙の提出をお願いします。持病のある人や耳や眼を治療中の人、けがのある人等は、主治医の先生に水泳に参加してよいか相談してください。

○体調管理をしっかりとしましょう

水泳は、全身運動で体力を必要とします。水泳指導の前日は、早めに寝て、朝ごはんをきちんと食べて登校しましょう。また、当日の朝は、家を出る前に、いつも以上に健康観察をしっかりとってください。