

ほけんだより



令和元年6月
あかいけしょうがっこう
赤池小学校

6月は、雨の多い月です。雨の日は、湿気で、ろうかがすべりやすくなるので、気を付けて歩くようにしましょう。けがない月にしたいですね。



6月のほけんもくひょう

歯の病気を治そう



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

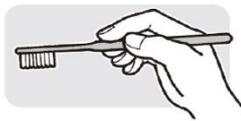
毛先がひろがっていたら替えましょう

歯みがき粉のつけ方



歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方



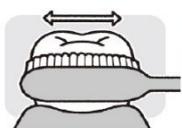
えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

歯ブラシが広がらないくらいに力がベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

10〜20回が目安

みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

歯科検診（6日・11日）までに、歯についての食べかすをきれいにとっておきましょう！
また、歯肉（はぐき）も、やさしくブラッシングしておきましょう。

プール学習が はじまります

チェック

チェック

前の日までの準備はOK？

- つめは切っていますか？
- 耳のそうじをしましたか？
- 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか？
- 夜は早めに寝ましたか？

今日は元気にプールに入れるかな？

- 朝ごはんを食べましたか？
- 健康観察をしましたか？
 - * 痛いところはありませんか？
 - * 熱はありませんか？
 - * 調子の悪いところはありますか？

保護者用

保健だより

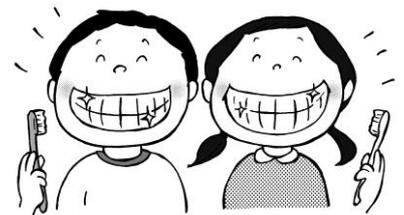
令和元年6月
赤池小学校保健室

蒸し暑い日が多くなりました。暑さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすく、保健室にも頭痛や腹痛を訴えて来る児童が増えてきました。胃腸かぜに罹患する児童もいます。

夜は早めに寝て、十分休養をとっていただきたいと思います。また、食事の前やトイレの後など、手をきれいに洗い、病気の予防に努めるよう、ご家庭でもご指導よろしくお願いたします。

体重測定を行います

下記の日程で、体重測定を行います。今月は、歯の衛生週間にちなんで、「歯の健康」をテーマに保健指導も行います。ご家庭でも、お子さんがきちんと磨けているかチェックしていただき、鏡を見ながら一本一本意識して磨くことを助言していただきますようお願いいたします。



< 6月の保健行事 >

耳鼻科検診 4日(火) …… 1年、4年

歯科検診 6日(木) …… やま・すぎ・たけ、1年、2年、3年

11日(火) …… 4年、5年、6年

体重測定 やま・すぎ・たけ… 7日(金)

1年生 …… 3日(月)

2年生 …… 5日(水)

3年生 …… 19日(水)

4年生 …… 17日(月)

5年生 …… 21日(金)

6年生 …… 24日(月)

体重測定時の保健教育の内容

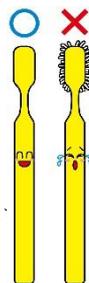


- 1年 むしばきん ミュータンス
- 2年 じょうずにみがこう！6さいきゅうし！
- 3年 こちょこちょみがこう！ま・え・ぼ！
- 4年 よくかんで食べよう
- 5年 こちょこちょみがこう！し・に・く！
- 6年 そうだ！歯医者に行こう！

歯ブラシの交換

毛先が開いてしまった歯ブラシは、歯垢の除去率が、新しい歯ブラシの約6割になるという研究結果があります。

歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら、交換のサインです。



雨の日のお願い

登校してくるだけで、靴下がぬれてしまうことがあります。替えのくつ下やタオルをもたせていただくと、よいと思います。



1・4年生の保護者の方へ

先日心電図検査の結果を返却いたしました。心電図の波形がついた台紙が届き、その扱いについてご心配をおかけし、申し訳ありませんでした。

今まで、学校で5年間保存していましたが、今年度からご家庭に返却してもよいことになりました。

診断結果が右下に記入してあります。受診の必要な方には、一緒に「受診のおすすめ」をお渡ししました。

台紙については、そのまま結果としてお受け取りください。

