

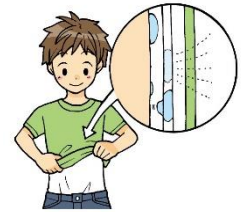
保健だより

すこやか



花田小学校
保健室
R7.6.7

6月に入りました。この時期は気温の変化に体がついていけず、調子をくずしがちです。上着を着たりぬいだりして調節をしましょう。また下着は汗を吸収し、肌トラブルを防いでくれます。毎日清けつな下着をつけ、気持ちよく過ごしましょう。



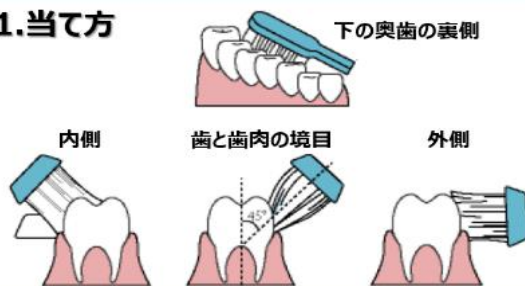
6月の保健目標 歯を大切にしよう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。歯や歯みがきの情報を発信している「みがこうネット」を紹介します。歯のみがき方など豆知識や、楽しく歯について知ることができます。



日本歯磨工業会
「みがこうネット」

1. 当て方



2. みがく力

150～200gの軽い力（毛先が広がらない程度）でみがく



3. 動かし方

小刻みに動かす（5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく）



4. 毛先の使い方



5. みがくポイント

奥の裏側、表側、噛み合わせ面と、分けてみがく



6. みがき残しの多い所

奥歯の噛み合わせ面、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目



学校歯科医 安形先生のお話

歯科健診の際、みなさんの口の中の様子から、気になることを話していただきました。

- ・ むし歯や歯肉炎は比較的少ないです。
- ・ 低学年は前歯がぬけた時に舌を入れるクセがついてしまった子があります。「開咬※」は、舌を正しい位置にもどすトレーニングをすることがおすすめです。
- ・ あごの発達が遅れていると思われる子があります。やわらかい食べ物を多く食べることで、かむ回数がへっていることが要因です。よくかむことは、あごや口まわりの筋肉をきたえる効果があります。



徳島県歯科医師会 HP



ロッテ「くまぐこと研究室」

※開咬…歯を閉じても、前歯がかみ合わず、上下にすき間がある状態

プールがはじまります！（民間プールを利用）

2・3年生、たんぽぽ学級は、水泳の授業がはじまります。楽しみにしている子も多いと思います。水の中に入るのは、楽しいですが、安全であることも大切です。前の日は早めに寝て体調を整えるなどご配慮ください。

体調が悪くて、プールを見学する時は、連絡帳でお知らせください。

プールに入る前に

前日（ぜんじつ）にすること

水の中では、いつも以上に体力を使います。少しでも気になることがあるときは、先生に伝えましょう。

つま切り



耳そうじ



早ね

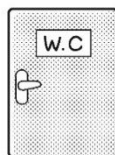


当日（とうじつ）にすること

朝食を食べる

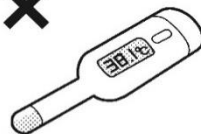


トイレへ行く



体調（たいちよう）のチェック（体温（たいおん）、顔色（かおいろ）、目（め）、皮（ひ）、手足（てあし）、のど・おなかの状態（じょうたい）、けがをしていないか、など）

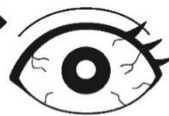
×



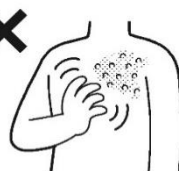
×



×



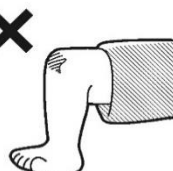
×



×



×



シラミに注意（ちゅうい）！



札幌市 HP

アタマジラミは、清潔（せいけつ）にしているでも寄生（きせい）します。プールの前に、一度お家のひと（ひと）の頭（あたま）の様子（ようす）を確認（かくにん）してもらいましょう。確認（かくにん）のポイントは、左（ひだり）の QR コードを読み（よ）込んでください。



保護者（ほごしや）のみなさまへ

- 学校医（がくこうい）の野村（のむら）医師（いし）より、日本脳炎（にっぽんのうえん）や水ぼうそう、おたふくかぜなどのワクチン（ワクチン）を未受診（みじうしん）の子は接種（しゅくしゅ）をしてくださいとのご指導（しどう）がありました。豊橋市（とよはし）の予防接種（よぼうしゅく）の情報（じょうほう）やかかりつけ医（かかりつけい）にご相談（ごくわん）していただき、接種（しゅくしゅ）をご検討（ごけんこう）ください。
- 健康診断（けんこうしん断）結果（けつ）は、歯科検診（しかけんしん）のみ全員（みな）に配付（はいふ）します。その他の健診（けんしん）結果（けつ）は、受診（じうしん）が必要（ひつや）か、経過観察（けいこくさつ）が必要（ひつや）なお子さん（おこさん）のみ配付（はいふ）をします。
- 食物アレルギー調査（しょくぶつアレルギーきさう）（全校児童（がくせい））を配付（はいふ）します。必要事項（ひつやじこう）を記入（きじり）の上、6月12日（木）までに提出（ていしゅつ）してください。

