

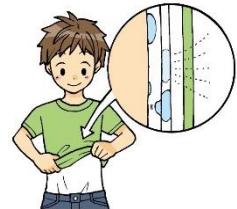
保健だより

# 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。毎日清潔な下着をつけ、気持ちよく過ごしましょう。



6月の保健目標

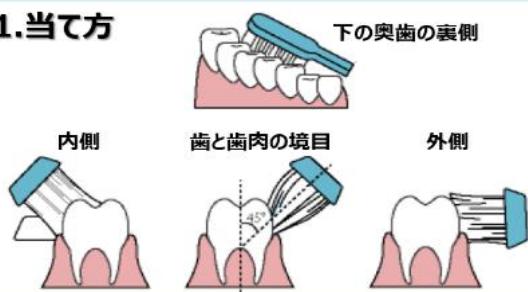
## 歯を大切にしよう

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。



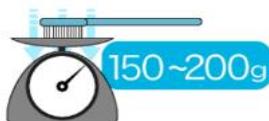
日本歯磨工業会  
「みがこうネット」

### 1.当て方



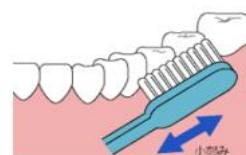
### 2.みがく力

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を目標に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います。「開咬※」



徳島県歯科医師会 HP

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います。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。



ロッテ「噛むこと研究室」

※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。

つめ切り 耳そうじ 早ね

朝食を食べる

トイレへ行く

当日にすること

体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など

## シラミに注意！



札幌市 HP

アタマジラミは、清潔にしていても寄生します。プールの前に、一度お家の人に頭の様子を確認してもらいましょう。確認のポイントは、左の QR コードを読み込んでください。



## 保護者のみなさまへ

- 学校医の野村医師より、日本脳炎や水ぼうそう、おたふくかぜなどのワクチンを未受診の子は接種をしてくださいとのご指導がありました。豊橋市の予防接種の情報やかかりつけ医にご相談していただき、接種をご検討ください。
- 健康診断結果は、歯科検診のみ全員に配付します。その他の健診結果は、受診が必要か、経過観察が必要なお子さんのみ配付をします。
- 食物アレルギー調査（全校児童）を配付します。必要事項を記入の上、6月12日（木）までに提出してください。

