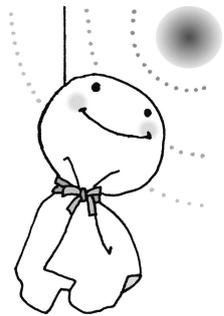


ほけんだより 6月

平成 30 年 6 月 4 日 昭島市立東小学校 養護教諭 渡邊 恵子

6年生と一緒に日光移動教室(5月29~31日)へ行ってきました。

奥日光は、新緑がとても美しく空気が澄んでいました。子供たちは、よく食べ、よく活動し、よく寝て3日間元気に過ごすことができました。宿舎のおかみさんに「私たちが一生懸命作った食事を残さずたくさん食べてくれて素晴らしいです。お話の聞き方も立派ですね。」とほめていただきました。6年生のように三度の食事をしっかりと、心も体も元気にすごしたいですね。これから梅雨の季節になります。気温差が激しいこともありますので、衣服の調節をし、体調をくずさないように気をつけましょう。



児童のみなさんへ 今週は『歯の健康週間』です！



東小では学期に1回ずつ、『歯の健康週間』があります。

1学期は6月4日~6月8日までです。

この期間は、給食後の歯みがきをすすんでやりましょう。

歯をみがいたら、はみがきカードの朝・昼・夜、それぞれの場所に色をぬってください。(歯みがきカードは、9日・10日まであります)

保護者の皆様へ

定期健康診断にご協力いただき、ありがとうございました

4月初めの提出物をはじめ、お子さんの定期健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。6月中にすべての健康診断が終了します。結果は、6月中に『健康の記録』(緑色のカード)でまとめてお知らせしますので、よろしく願いいたします。

それぞれの検診・検査の後に『結果のお知らせ』の用紙をもらった人は、なるべく早く専門医を受診してください。特に、耳鼻科・眼科・内科では、プール授業開始前までに受診するようにしてください。

また、視力や聴力も、毎日の授業に影響する場合がありますので、早めに専門医を受診していただきますよう、よろしく願いいたします。

※ただし、定期的に受診している場合は、保護者の判断にゆだねます。



6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう



食べた後 寝る前



歯みがき忘れずに

小学校の6年間は、永久歯への生え変わりの時期。この時期、子供の歯並びは一時的に凸凹になり、虫歯になりやすい時期でもあります。歯と口の健康づくりの基本は、毎日のていねいな歯みがき。虫歯の原因になる歯垢をきちんと落とすことが大切です。歯垢は、歯の表面につくネバネバとした細菌の塊。放っておくとどんどん増え、うがいでだけでは落とせません。「食べたらみがく」歯みがき習慣を身につけましょう。

★ 歯みがきできないときは、★
うがいを！

お菓子を食べたり、ジュースを飲んだりしたときは、すぐに歯みがきすれば、むし歯を予防することができます。

でも、いつもすぐに歯みがきできるとはかぎりませんよね。そんなときは、水でうがいをしましょう！ 口の中にある糖分を洗い流すことができます。

部活やスポーツしたとき、スポーツドリンクを飲んだ後にも、ぜひ！



いちばん ば は
一番むし歯になりやすい「歯」は
これだ！

それは、「第一大臼歯」という名前の歯です。前から6番目の、一番大きな歯です。

この歯は、ものをかむのに大切なのですが、一番奥にあって、生えただけの時は一部が歯肉で覆われていて、みがきにくく、むし歯になりやすいのです。



この歯をむし歯からまもるために、これからも注意して、歯みがきをしてください。

プールの授業が始まります！

6月18日（月）から水泳の授業が始まります。健康診断の眼科・耳鼻科・内科などで治療や相談のお知らせ用紙をもらった場合は、専門医を受診してください。

プールの健康チェック

はい まえ
入る前

- 熱がある、だるい
- 鼻水や咳が出ている
- おなかの調子が悪い

こんなときはプールに入るのをやめましょう



はい
入ったあと

- 皮ふがかゆくなった
- 目が痛い、かゆい
- 耳が変な感じ

こんな様子が続くときは、お医者さんにみてもらいましょう

