

ほけんだより 6月号

令和5年6月5日
関川小学校
NO.3
保健室

梅雨とは、「雨がよく降り晴れの日が少ない時期」をいいます。これから雨が降る日が多くなりますが、急に雨が止んでむし暑くなることもあります。また、1日の中での気温の変化が激しい日が多くなります。気温に合わせて、ぬいだり着たりできる服を選びましょう。

<6月の保健安全目標>

- 【保健】〇むし歯を予防しよう
- 【安全】〇雨の日を安全にすごそう



<6月の保健行事>

- 6日(火)：体重測定・清潔調べ
- 21日(水)：よい歯の集会【給食保健委員会主催】
- 22日(木)：食に関する指導(③2年、④1年)
【石岡小栄養教諭 大谷先生来校】



~6月4日から10日は【歯と口の健康週間】です~

昔は、ロクを「む」、ヨンを「し」と読んで、6月4日を「むし歯予防デー」としました。今は、6月4日から10日を「歯と口の健康週間」として、6月は歯や口の中が、いつまでも健康であるためにはどうすればいいか考える月にしましょう。

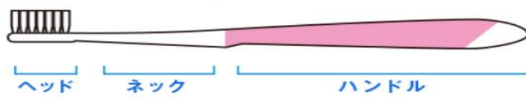


全校朝会で給食保健委員会からお知らせがありました。

☆ベストな歯ブラシを探そう!☆

歯ブラシには、いろいろな種類があります。きちんと歯についた汚れ(歯垢)を落とすためには、歯ブラシ選びがとても大切です。自分の歯に合った歯ブラシを選んで使い、毛先が開いたらもちろん、歯ブラシは使っていくと歯の面にきちんと毛先が当たらずよごれを落としにくくなります。1ヶ月に1本を自安に取りかえるようにしましょう!

オススメ!



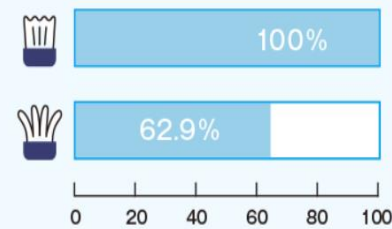
- 〇ヘッドが小さめで、乳歯も永久歯も磨きやすいもの
- 〇一番おくの歯まで届きやすいもの
- 〇ハンドルは、にぎりやすい太さと長さのもの

毛先が開いた歯ブラシと新しい歯ブラシでは、よごれの落ち方に差がでます。



歯ブラシの毛先の開き具合と歯垢(しこう)が落とせる割合を比べてよ!

歯ブラシの毛先の開き具合と歯垢(しこう)除去率(%)



(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ(日本小児歯科学会 1985)

歯みがきカレンダーが始まります!



「食べた後は歯みがきをする」という、よい歯みがきの習慣を身につけてほしいために、歯みがきを毎月1週間行います。表紙やカレンダーの絵は、給食保健委員会が作成しています。毎月1週間、歯みがきカレンダーを活用しながら、楽しく歯みがきをしましょう。



【歯みがきカレンダーの表紙をChromebookのスライドで作成しました。】

① 6月5日(月)	② 6月6日(火)	③ 6月7日(水)	④ 6月8日(木)
歯みがきの日	歯みがきの日	歯みがきの日	歯みがきの日
⑤ 6月9日(金)	⑥ 6月10日(土)	⑦ 6月11日(日)	6月12日(月)
歯みがきの日	歯みがきの日	歯みがきの日	歯みがきの日

【6月のカレンダーです。】

歯みがきのうた「イ〜ハ〜」動画 【アニメーション編】(2分53秒)



給食後の歯みがきの際、低学年を中心に(株)ライオンで提供している「イ〜ハ〜」の動画を活用しています。正しい磨き方を楽しく、わかりやすく視聴できる動画のため、児童に大人気です。ぜひご家庭でもご活用ください。

<保護者の皆様へ>

- 〇尿検査の検査結果について
1次検査の結果は後日、全員に個票でお知らせいたします。2次検査に該当する場合には、別紙でお知らせをいたします。ご了承ください。
- 〇熱中症予防等の体調管理について
5月29日付けのお便りでお知らせいたしましたが、これから熱中症の発生が懸念されます。日常の体調管理をはじめ、水筒や汗拭きタオルの持参など、対応へのご理解、ご協力の程、改めてよろしくお願い申し上げます。