

# ほけんだより 6月

令和6年6月号  
和良比小学校保健室

梅雨入りが近づき、天気が優れない日が続いたり、気温や湿度が高くなったりと、体調をくずしやすい時期です。保健室の来室状況も、気候による片頭痛が増えてきています。6月は、運動会練習や水泳授業がありますので、保護者の皆様には、朝のお子様の健康観察を行っていただき、体調が優れない場合には無理をさせないようにお願いいたします。



6月も引き続き健康診断が多数あります。  
欠席者は、該当日後に同じ検診がある時のみ受診できます。  
随時、病気や異常の疑いがある場合、結果のお知らせを配付しています。  
病院を受診した際には、治療済み証を学校へ提出してください。

| 月                 | 火     | 水                            | 木                              | 金                         |
|-------------------|-------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 6/3<br>           | 4<br> | 5<br><b>うんどうかいにむけてがんばろう！</b> | 6                              | 7<br>                     |
| 10<br>振替休日        | 11    | 12<br>1年心電図検査※               | 13                             | 14<br>5年・なのはな内科検診         |
| 17<br>            | 18    | 19<br>4・6年歯科検診               | 20<br><b>わらびカレンダーから変更しています</b> | 21<br>2年・5年3・4・5組<br>歯科検診 |
| 24<br>3年・なのはな内科検診 | 25    | 26<br>3年4・5・6組・4年<br>内科検診    | 27                             | 28                        |

## 運動会に水泳授業・・・熱中症に気をつけて行います！

「暑熱順化」 暑さになれていないからこそ、熱中症の危険性が高まります。

家庭でできる熱中症予防にご協力ください。



◎水筒を忘れずに持ってくる



◎早寝早起きで体調管理



◎朝ごはんを必ず食べてくる



6月3日に保健委員会による全校放送を行いました。

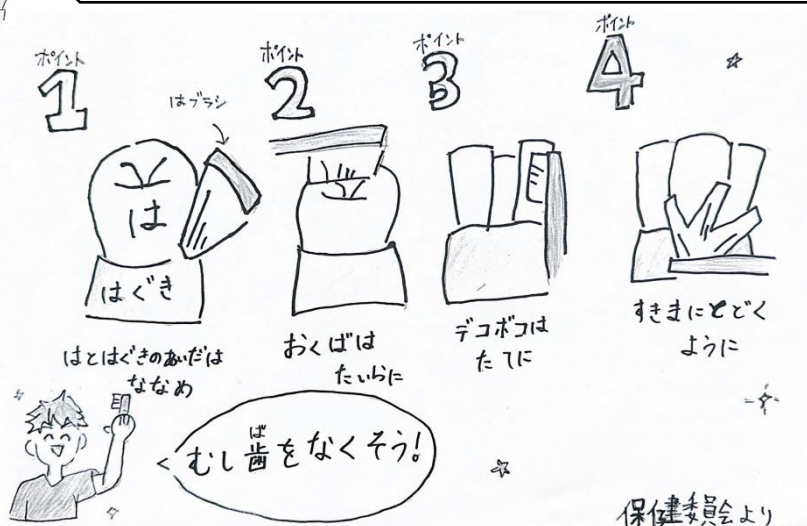
テーマは「歯みがきの大切さ」です。

6月4日から10日までの「歯と口の健康週間」に意識して歯みがきが出来るように、ポイントをお話してくれました。

紹介してくれたむし歯を防ぐための歯みがきのポイントを紹介します。ご家庭でも、これらのポイントを意識して歯みがきができているか、ぜひ一緒に実践してみてください。



- ①歯と歯ぐきの境目は、歯ブラシをななめにする
- ②おく歯をのみぞは、歯ブラシの毛先を平らに当てる
- ③歯並びがデコボコしているところは、歯ブラシを縦にして、1本ずつみがく
- ④歯と歯の間は、すき間に歯ブラシの毛先が届くようにする



(放送・絵)

6-4 松本 紫

6-1 永井 仁

6-3 木藤 弘忠

### ★全校でお昼の歯みがきに取り組んでいます！

コロナ渦で行うことが出来ていなかった全校での歯みがきを今年度から行っています。

保護者のみなさまには、歯ブラシやコップの準備、週末の歯ブラシのお手入れなどお手数をおかけしていると思いますが、これからも子どもたちの歯の健康を守るためにご協力ください。

また、長期間同じ歯ブラシを使用していると、以下のようなデメリットがあります。週末に歯ブラシの様子を見ていただき、必要であれば交換してください。4月から使用していると、そろそろ交換した方がよいものがあるかもしれません。1～2ヶ月で交換が目安になります。

**歯垢の除去率が  
下がる**



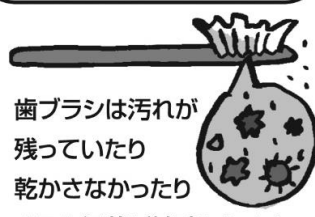
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

**歯や歯肉を  
傷つけやすい**



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

**細菌が  
繁殖してしまう**



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。