

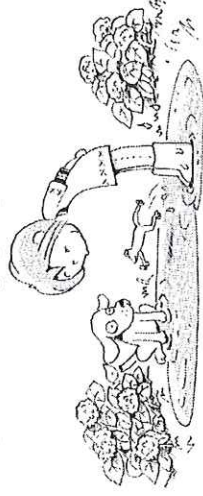
!!ほけんだより!!6月!!

No. 5
令和 2年 6月 2日
河井小学校保健室

6月の保健目標

は **歯** を大切にしよう
かんせんしょう せいかつ
 感染症にかからないように生活しよう

いつもの年なら、1学期の半分を終えたところですが、今年、やっと全員が通学できるようになりました。今まで、友だちに会うことも、外に自由に出ることもがまんをしてきたため、解放されて元気いっぱいです。うれしい気持ちになります。友だちとの間をあける。手洗いをこまめにする。運動の時以外は、マスクをするなど、自分も友だちも守る行動をわすれないでください。



間をあけましょう

学校に行く時は
 たいおん・マスク
 けんこうかんさつ
 わすれずに!

自分のマスクは自分で守り、人には触らせない

夏に向かって、暑くなってきました。マスクをつけて生活するのは、苦しいけれど、コロナウイルスにかからないためには、必要です。運動の時ははずしてもいいのですが、なくさないようにしてください。みんなが帰った後に、学校の中に落ちていたり、袋に入れたりして、自分の口や鼻をおおうので、せいつに名前を書いたり、袋に着くまでつけて帰り、捨てるときは家で捨ててください。保ちましょう。



けんこう診断がはじまります

◇校医検診

1年生→5日(金) 2年生→8日(月)
 3年生→9日(火) 4年生→12日(金)
 5年生→15日(月) 6年生→19日(金)

保健調査票を記入もれのないようにもう一度ご確認ください。
 ※校医検診のための問診調査のお便りをご覧ください。

◇尿検査 (全員)

1次検査 10日(水)
 2次検査 25日(木)

◇心臓検診 (1年生)

26日(金)

※問診票とおたよりは22日(月)に配布します。

※容器とお便りは9日に配布します

よろしくお願ひします。

プールの季節が近づいてきました。
 その前に、校医検診で健康チェック
 をします。

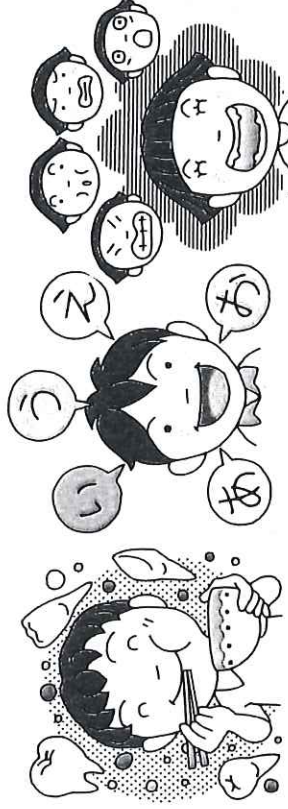


6月4日から

は えいせい しゅうかん

歯と口の衛生週間

歯と口をきれいにすることはどうして大事なの？
歯は食べ物をかむ。食べることは楽しいし、大きなかたまりでは、のみこめません。話したり、歌ったり、言葉をはっきり発音することができると、歯があるからです。それから、にっこり顔やおこった顔など表情が作れるのも歯のおかげです。毎日使っていますよね。



食べ物をかみくだく

発音を助ける

表情をつくる



あと何十年も、使うためには今から、むし歯や歯周病にならぬ歯みがきの仕方をお身に付けることが、大事です。

食べた後

寝る前



昨日も今日も25℃を上回る、「夏日」です。暑くなると熱中症が心配です。熱中症の予防は、のどがかわく前に、水分をとることが大事です。

休み時間ごと、体育の前など、こまめに水分をとるようにしましょう。



正しい歯磨きの5つのポイント

1 歯ブラシの選び方
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ

2 持ち方
えんぴつを持つように軽く

3 毛先の当て方
歯の面にきちんと当てる

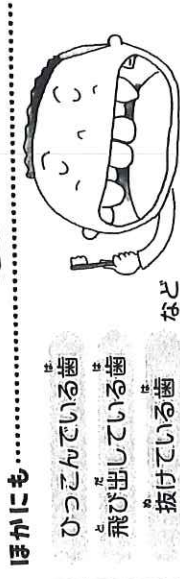
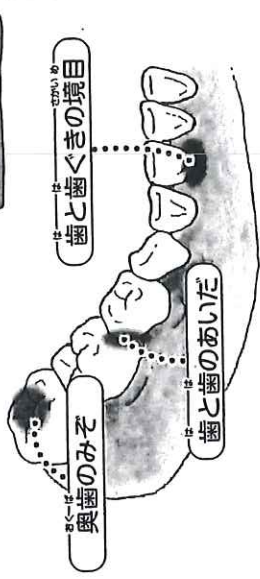
4 動かし方
たてよこに細かく動かす

5 力の入れ方
歯ブラシが広がらないくらいの軽い力で

さらなるポイントで
むし歯ゼロに

歯を守るためのポイントには他にもあるよ

注意してみがきたいところ



それぞれ歯並びに合わせて歯みがきが大切!



.....など、工夫をして歯をみがこう!