

ほけんだより 6月

No. 6
 令和5年6月1日
 珠洲市立直小学校
 保健室

梅雨の季節になりました。先月の運動会では、夏風邪や熱中症の心配もありましたが、全員のキラキラ笑顔、声援が響き、最高の運動会になりましたね。さて、6月は気温の急な変化に体がついていかず、体調をくずしてしまうことがあります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を心がけ、暑さになれて（暑熱順化）いきましょう。

保健目標
 は たいせつ
歯を大切にしよう

ほけんぎょうじ 保健行事	
6月上旬	体重測定（全学年）
26日（月）～4日（火）	さわやか週間
27日（火） 児童集会	歯と口の健康 保健委員会
27日（火）～3日（月）	はみがきカレンダー
6月中	「歯」保健教育（全学年）

ふだんから熱中症予防！

<p>こまめに水分をとる</p>  <p>のどがかわいていなくても、休み時間ごとに飲みましょう。</p>	<p>すずしい場所で休けいする</p>  <p>運動するときは、20～30分に1回は休みましょう。</p>	<p>ぼうしをかぶる</p>  <p>太陽の光が直接頭に当たらないようにしましょう。</p>
<p>体調が悪いときは大人に言う</p>  <p>風邪や下痢など体調が悪いときは激しい運動をひかえ、大人に言いましょう。</p>	<p>3食しっかり食べる</p>  <p>ごはんは、みなさんが活動するための大切なエネルギー源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>たっぷりすいみんをとる</p>  <p>夜ふかしをしないで、体の疲れをとるために早寝を心がけましょう。</p>



しかちりょうりつ
歯科治療率100%をめざします！



6月は、歯と口の健康月間です。今年度も直小学校では歯科治療率100%をめざし、歯と口の健康をたもてるように取り組みます。歯科検診の結果が要受診の人は、なるべく早めに歯医者さんにもてらいい、受診報告書を学校に提出してください。自分でみがく「セルフケア」と歯科医院の「プロケア」で、むし歯や歯肉炎を予防していきましょう。

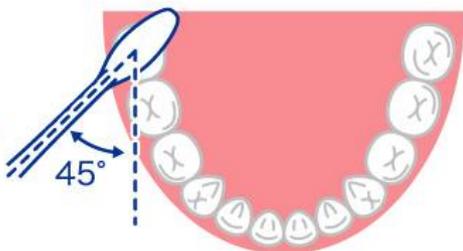
むし歯なし	治療済	むし歯あり	検診後受診済	未受診
43人	5人	20人	6人	14人

R5 直っ子むし歯●状況



歯ブラシが届きにくい
 おくばが多いです！

おくばのみがき方



背の低い歯に対しては、歯ブラシを口の斜め横から入れて、細かく動かしましょう。

なんでもおさらい！

歯みがきのキホンクイズ

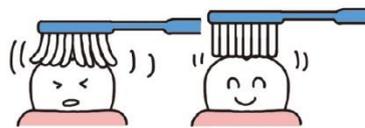
Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



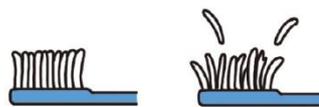
Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

保護者の皆様へ

✿はみがきカレンダーについて

はみがきカレンダーの最終日、お家の方にしあげチェックをしていただきたいと思います。また、期間中、お家での歯みがきの声かけをよろしくお願いたします。