

ほけんだより6月

宇都宮市立東小学校

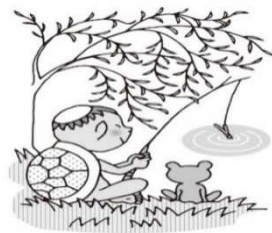
令和6年6月発行

ほけんだよりは、おうちのひとといっしょによみましょう。

今年も雨の季節がやってきました。この時期はむし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差があります。衣服を上手に調整しましょう。

また、体がまだ暑さに慣れていないために熱中症になることもあり、注意が必要です。朝食をしっかりと食べて、水分をこまめに補給しましょう。

健康に気をつけ、元気に梅雨を乗り切りたいものです。



今月の保健目標



歯を大切にしよう



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です！

この期間は、いつもおいしくご飯を食べさせてくれる歯、たくさん話をさせてくれる歯、素敵な笑顔を作ってくれる歯に感謝をして、いつもよりも丁寧に歯を磨く期間です。子どもの歯は大人の歯に生え変わりますが、大人の歯は抜けてしまうと2度と新しい歯が生えてきません。そんな悲しい思いをしないよう、歯を大切にしましょう。

歯づらみからのお願いです

歯をきれいにしたあとは…

汚れはとれても…

たくさん動きました…

私もきれいにして

濡れたままにしないで

そろそろ交換を

歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。

しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。

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は他にもあるよ

注意してみがきたいところ

奥歯のみぞ

歯と歯ぐきの境目

歯と歯のあいだ

ほかにも…

ひっこんでいる歯

飛び出している歯

抜けている歯

など

それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが必要！

鏡で確認しながら

みがく順番を決める

……など、工夫をして歯をみがこう！

6月10日(月)からプールが始まります

楽しく安全にプールに入ることができるよう、健康診断で何か疾病や・異常があった場合は、プールが始まる前までに、病院でみてもらいましょう。



プールに入っているの？

とびひ

治るまで入れません。プールの水でうつることはありませんが、他の人と触れると悪化したり、うつすことがあるためです。

疥癬

治療を始めていればプールに入れます(ただ角化型疥癬は感染力が強いので外出を控えます)。



皮膚の病気編

アタマジラミ

治療を始めていればプールに入れます。でもタオルや水泳帽の貸し借りはやめましょう。

水いぼ

プールの水ではうつらないので、入ってもいいです。でもタオルやビート板を一緒に使うとうつることがあるので注意しましょう。プールの後はシャワーできれいにしましょう。



保護者の方へ

「歯と口の健康週間」入選しました！

歯と口の健康週間では、標語やポスターをたくさんの方が提出してくれました。審査の結果、3名の児童が賞をもらいました。おめでとうございます。

ひょうご ぶ 標語の部

だいにせき 第二席

図画の部 かさく 佳作

6年 あらい はれる 荒井 晴さん

いつまでも 食べる喜び 噛みしめよう

1年 まるた なつこ 丸田 夏子さん

がんばるぞ じぶんではみがき いちねんせい



2年 たかぎけんせい 高木謙成さん