

# ほけんだより 6月

梅雨の季節になりました。雨の日が続くと、晴れの日に外で元気に遊べる楽しさが分かりますね。また、6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。むし歯になって初めて歯の大切さがわかる…なんてことにならないように、しっかりと歯みがきをしましょう。

ほけんもくひょう  
保健目標

は  
じょうぶな歯  
をつくろう！

## おめでとうございます！

「歯と口の健康週間」作品コンクール入選しました。

たくさんの方が集まりました。  
保健室の廊下に掲示しますので、ぜひ見てください！

### 【作文の部】

2席

### 【標語の部】

2席

3席

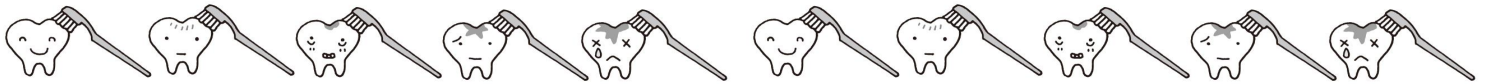
佳作

### 【ポスターの部】

3席

佳作

佳作



## 歯科検診結果～白沢小全員めざせむし歯ゼロ～

がくねんがっきゅう 学年学級	じゅしんにんずう 受診人数	むし歯なし	むし歯あり	がくねんがっきゅう 学年学級	じゅしんにんずう 受診人数	むし歯なし	むし歯あり
1-1	20人	14人	<u>6人</u>	1-2	21人	19人	<u>2人</u>
2-1	20人	17人	<u>3人</u>	2-2	19人	17人	<u>2人</u>
3-1	19人	9人	<u>10人</u>	3-2	19人	16人	<u>3人</u>
4-1	19人	17人	<u>2人</u>	4-2	19人	15人	<u>4人</u>
5-1	19人	17人	<u>2人</u>	5-2	18人	16人	<u>1人</u>
6-1	20人	17人	<u>3人</u>	6-2	19人	18人	<u>1人</u>

全児童に歯の状況について配付しました。すでに、受診してむし歯を治したお子さんもいます。歯科に行って、定期検査をお勧めします。むし歯は、そのままにしても、自然には治りません。むし歯がある児童は、早めに病院に行って治してもらいましょう！

# 6才臼歯を守ろう！

前歯から1, 2...と数えて6つ目の歯。6歳頃に生えてくる「6才臼歯」とも呼ばれます。初めて生える大人の歯で、かむ力が強く、歯並びも支える歯の主様です。

完全に生えるまで、約1年かかります。それまでは、他の歯よりも背が低いので、歯ブラシが届きにくいものです。上手にみがくにはコツが必要です。

## 6才臼歯のみがき方

乳歯の奥の歯茎にぽつんと白い頭を出したら歯みがきを始めます。

まっすぐ歯ブラシを入れると届きません。

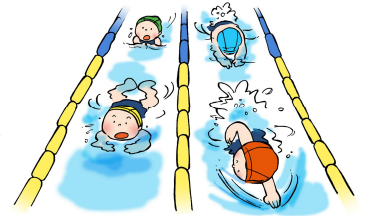


歯ブラシを真横から入れて、6才臼歯1本を狙いうち。小刻みにみがきましょう。



## ～プール授業が始まります！～

- 手足の爪は切りましょう
- 前日は、早く寝て十分に睡眠をとりましょう。
- 朝ご飯は必ず食べてから登校しましょう。
- 体調が悪い時・優れない時は、泳がないようにしましょう。
- 耳鼻科・眼科で治療が必要と言われた人は、病院に行きましょう。



## ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策について

環境省からの熱中症警戒アラート・本校で測定する黒球式熱中症計を用いて、体育・外遊びの実施を判断します。熱中症警戒アラートが発令された場合は、外遊びは中止となります。

黒球式熱中症計の指数が高いと、体育・外遊び中止となります。

水分補給のための水筒をもたせるようお願いいたします。朝食欠食・寝不足等も熱中症リスクを高めますので、規則正しい生活習慣を心がけるようご協力をお願いいたします。



定期健康診断は残すところ、内科検診・心臓検診（1・4年）となりました。期間中は、事前・当日の提出物について御協力いただきありがとうございます。内科検診ですが、内科医の都合により、延期となりました。日程は、7月以降の予定となります。わかり次第さくら連絡網にてお知らせいたします。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

すべての結果については、「健康票」にてご確認ください。健康診断が全て終了後にお子さんに渡します。また、検査等が必要な場合は、早めに医療機関を受診されますようお願いいたします。

