

ほけんだより



令和 7 年 6 月号
宇都宮市立築瀬小学校

6月^{がつ つゆ きせつ}は梅雨の季節になります。湿度^{しつど たか}が高くじめじめする日は熱^ひが体^{ねつ からだ}にこもりやすくなるので、熱中症^{ねっちゅうしょう}になりやすいといわれています。そのため、気温^{きおん たか}が高くなって湿度^{しつど たか}が高い日は、しっかりと水分補給^{すいぶんほきゅう}をするようにしましょう。

6月の健康診断

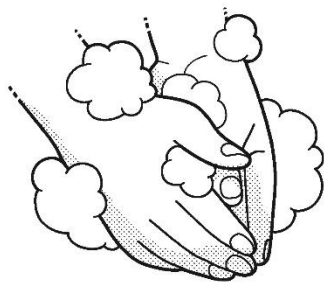
持ち物^{もちもの}や準備^{じゅんび}することを確認^{かくにん}するようにしましょう。

日付 ^{ひづけ}	項目 ^{こうもく}	対象者 ^{たいしょうしゃ}	持ち物・準備すること ^{もちもの じゅんび}
5日(木)	眼科検診 ^{がんかけんしん}	全学年 ^{ぜんがくねん}	前髪 ^{まえがみ} が目 ^め にかからないように留める。
6日(金)	尿検査③ ^{にょうけんさ}	二次対象者 ^{に じ たいしょうしゃ}	早朝尿 ^{そうちょうよう} ※9時までに提出 ^{ていしゅつ} する。
12日(木)	歯科検診 ^{しかけんしん}	3・4年 ^{ねん} 、いきいき、相談 ^{そうだん}	朝 ^{あさ} ていねいに歯 ^は をみがく。
13日(金)	尿検査④ ^{にょうけんさ}	二次未提出者 ^{に じ みていしゅつしゃ}	早朝尿 ^{そうちょうよう} ※9時までに提出 ^{ていしゅつ} する。
19日(木)	歯科検診 ^{しかけんしん}	2・5年 ^{ねん}	朝 ^{あさ} ていねいに歯 ^は をみがく。
26日(木)	歯科検診 ^{しかけんしん}	1・6年 ^{ねん}	朝 ^{あさ} ていねいに歯 ^は をみがく。

今月^{こんげつ}で定期健康診断^{ていきけんこうしんだん}が終了^{しゅうりょう}します。結果^{けっか}が揃^{そろ}ったら検査結果^{けんさけっか}の一覧^{いちらん}を配付^{はいふ}します。受診^{じゅしん}勧告書^{かんこくしょ}をもらった人^{ひと}はできるだけ早め^{はや}に受診^{じゅしん}を済ませ^すましょう。

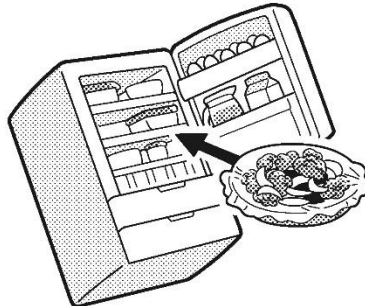
食中毒予防のための3原則

菌^{きん}をつけない



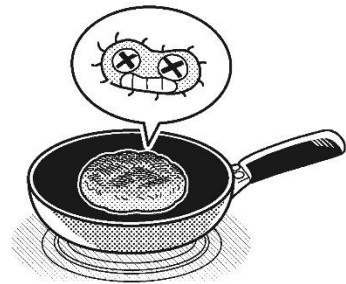
調理^{ちようり}の前^{まえ}や食事^{しょくじ}の前^{まえ}に、石けん^{せっけん}を使って^{つか}て手を洗^{あら}います。

菌^{きん}を増やさない



料理^{りようり}は早め^{はや}に食べ、残り^{のこり}は冷蔵庫^{れいぞうこ}や冷とう庫^{れいとうこ}に入^いれます。

菌^{きん}をやっつける



多くの細菌^{おおくのさいきん}は熱^{ねつ}に弱^{よわ}いため、食材^{しょくざい}は十分に火^ひを通^{とお}します。

がつ か と お か
6月4日～10日は

は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間です！

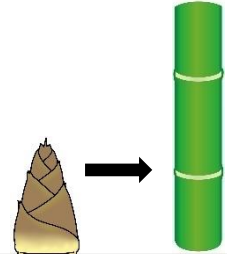


☆歯みがきをする時には、こんなことに気をつけましょう！

- 生えたての歯をていねいにみがこう。

～むし歯になりやすい理由①～

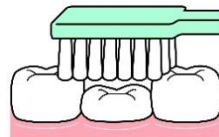
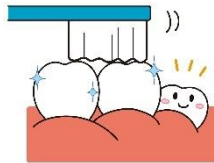
生えてすぐの歯は、柔らかくてむし歯になりやすいです。みなさんは子供の歯から大人の歯に生え変わる時期なので、生えてすぐの時期は、いつもよりていねいにみがくようにしましょう。



たけのこが竹に成長するように、歯もだんだん固く
てしょうぶになるよ！

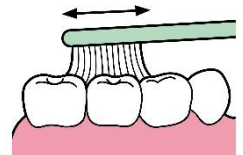
～むし歯になりやすい理由②～

生えてすぐの歯は高さが低いので、歯ブラシが届かないことがあります。歯ブラシを入れる向きを工夫して、ていねいにみがきましょう。



- 奥歯のでこぼこをたくさんみがこう。

奥歯はでこぼこしていて、食べかすが詰まりやすいです。歯ブラシで何回も往復させながらみがかないと汚れが落ちません。特に前から6番目に生えている第一大臼歯は、築瀬小でも多くの方がむし歯になっています。全体をいつも通りみがいた後に、もう一度奥歯をみがいて、汚れをしっかりと落としましょう。

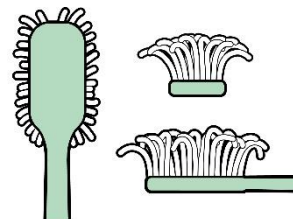


☆歯ブラシチェックをしてみましょう！

普段から使っている歯ブラシの大きさが合っているか、古くなっていないか確認するようにしましょう。



おやゆび よこはば おお
親指の横幅くらいの大き
さがちょうどよいです。



は せながわ み けさき み あたら
歯ブラシの背中側から見て毛先が見えたら新
しい歯ブラシに取り換えましょう。