

げんきっこ

6月号

R4. 6 横央小保健室



6月となり梅雨の季節となりました。そんな中、太陽が顔を出すと急に暑くなり、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



6月の健康診断

日にち	項目	対象者
2日(木)	歯科検診	1～4年生
8日(水)	尿検査二次 内科検診	該当者 2・5年生
9日(木)	心臓検診	1・4年生
16日(水)	尿検査二次未回収 歯科検診	該当者 5・6年生

《歯科検診》

むし歯や歯並び、歯肉の状態、歯垢の状態などを調べます。

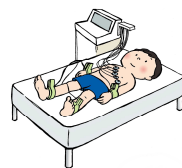
- ★歯みがきの様子を検査しますので、歯をきちんとみがきましょう。
- ★大きく口を開きましょう。



《心臓検診》

心臓がうまく動いているか調べます。

- ★検査を受けているときは、動いたり笑ったりしないようにしましょう。
- ★調査用紙は折ったり、グチャグチャにしたりしないようにしましょう。

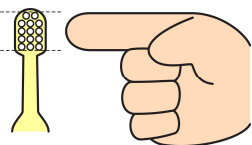


歯と口の健康週間

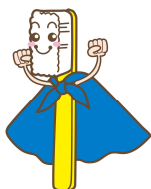
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。毎日しっかり歯をみがけているか振り返ってみましょう。歯は一生使うものなので、大切にしましょうね。

歯ブラシの選び方

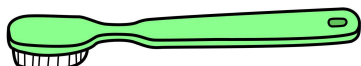
- ①ブラシの部分は小さいものを選びましょう。歯と歯の間や細かいところまで、みがくことができます。



- ②歯の表面や口の中を傷つけない、やわらかめの歯ブラシを選びましょう。



- ③ブラシの柄がまっすぐで、にぎりやすいものを選びましょう。



もうすぐプールが始まります！

- 前の日はしっかり眠ることができましたか？
- 朝食は食べましたか？
- ばんそうこうをはったけがをしていませんか？
- 体調は悪くありませんか？
- つめは短く切ってありますか？
- 耳そうじはしてありますか？
- 目・鼻・耳・皮膚の病気が治っていますか？
- 人のタオルは使っていませんか？
- しっかり準備運動をしていますか？



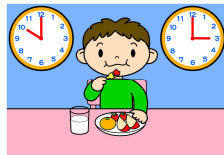
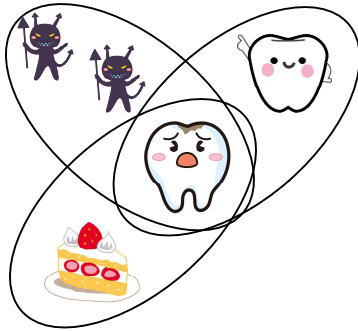
むし歯の原因は…？

○ばい菌

むし歯菌が多いと
なりやすい

○歯の質

むし歯になりやすい
人もいる



○食べもの

あまいものや歯にく
つつく食べものは、む
し歯菌の大好物

○時間

時間を区切らず、おや
つや食事をだらだら食
べるのもむし歯の原因

歯みがきが大切な理由は…？

- ・むし歯を予防するため
- ・口臭を予防するため



みがいた後は
かがみ
鏡を見てチェック！

あせがかけなくなる?!

クーラーの使い過ぎ



運動不足



いつもクーラーのきいた場所に居たり運動不足だったりして、あせをかく機会がないと、あせは出にくくなってしまいます。あせが出ないと、熱中症の危険性が高まるので、ふだんから、適度にあせをかく習慣を身につけましょう。

© 少年写真新聞社 2022

おうちの人へ



アタマジラミにご注意を

集団生活の場や季節を問わず、流行が心配になる「アタマジラミ」について注意が必要です。衣服の着脱をする際に、シラミの卵が飛び散って増えてしまう可能性があることから、この時期注意を呼びかけています。「アタマジラミ」は、不衛生とは全く関係なく、毎日シャンプーしていても発生します。「アタマジラミ」は普通の生活でよく起こる問題です。ご家庭においても、次のことを参考に見ていただくようお願いいたします。

アタマジラミ
の卵は、指でつまんでも取りにくい。



ふけなどの髪
の汚れは、指でつまむとすぐ取れる。



耳の後ろや後頭
部の髪の毛の根元を
よく観察してみ
てください。

※ご家庭で確認しましたら学校までご連絡ください。