6月のほけんだより

今月の保健目標
歯を大切にしよう

宇都宮市立横川東小学校
令和４年度　６月号

おうちの人と一緒に読みましょう

曇りや雨の日が多くなり，梅雨を感じる季節になりました。気温や湿度が高く体調が崩れやすくなります。規則正しい生活を心がけて生活しましょう。

さて，６月は体力チェックや遠足，プール開きや健康診断などたくさんの行事があります。体調管理をしっかりして元気に過ごしましょう。

６月の健康診断の予定

２日（木）	眼科検診（大久保先生）	全学年
	内科検診（安藤先生）	１年，３-１・２
６日（月）	歯科検診（石川先生）	１年
８日（水）	歯科検診（石川先生）	３年
	尿二次検査	該当者
１０日（金）	歯科検診（石川先生）	５年
１６日（木）	内科検診（安藤先生）	３-３・４，５年

～健康診断の結果のお知らせについて～

健康診断の結果のお知らせを，歯科検診では全員に，そのほかの検診に関しては医療機関での検査や治療が必要と思われるお子さんに配付しています。結果については，その日のお子さんの状態をお知らせしていますので，家庭で通院や経過観察している場合でも通知される場合があります。健康状態は日々変化しますので，お知らせをもらい，気になる場合は早めに病院を受診してください。

また，今後の保健管理のため，受診した際は，結果の報告をお願いします。

なお，学校で行う検診は「スクリーニング」といって，疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため，病院で詳しく診てもらった結果，「異常なし」と診断されることもあります。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯みがきジョーズの歯ブラシは？

① 毛先が広がっている

② 後ろから毛先が見えない

歯みがきジョーズの握り方は？

① グー持ち

② えんぴつ持ち

歯みがきジョーズのヒミツ教えます

歯みがきジョーズの力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で

② 強い力でゴシゴシ

歯みがきジョーズの鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る

② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

プール学習が始まります！

目・鼻・耳の病気がある人は病院へ受診しよう

前の日は十分に睡眠をとろう

つめを短く切っておこう

耳そうじをしておこう