



陽東小学校  
令和5年度 第3号  
おうちの人といっしょに  
読みましょう

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう



あさ おやくそく  
〇朝のお約束〇

- ① 体温を測る。
- ② さくら連絡網に入力する。



6月は梅雨入りの季節。気温も湿度も高めでジメジメとむし暑さを感じる  
ことが多くなりますね。晴れていなくても、湿度が高かったり、風が通りにくい  
所にいると、熱中症になる危険性があります。水分補給や、気温にあった  
服装、換気で熱中症を予防しましょう。

また、自分の体調を整えることも大切です。しっかり寝ること、バランス  
の取れた食事をこころがけましょう。

すこ ちと ずつ 暑さに  
少しずつ暑さに



からだを慣らそう  
からだを慣らそう



こんげつ けんこうしんだん

## 今月の健康診断スケジュール



8日 心臓検診(1年・4年)

13日 尿検査二次未提出者

16日 内科検診(2年・5年)

22日 耳鼻科検診(全校生)

30日 内科検診(3年・4年)

今月で児童健康診断が終了します。ご協力ありがとうございました。



## ふくつうちゅういほう かぜ・腹痛注意報！！



かぜで欠席する児童や、腹痛で保健室に来る児童が多くなっている印象があります。新型コロナ  
ウイルス感染症が5類になっても、引き続き手洗いなどの予防が大切なことには変わりはありません。  
外から帰ってきたときにきちんと手洗いはできていますか？咳やくしゃみをするときは口を覆えて  
いますか？

友達から病気をもらわない、友達にうつさない。お互いに思いやりをもって生活しましょう。

また、学校でのマスクの着用は自由になりましたが、体調の悪い時にはマスクをつけることをお  
すすめします。





# は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



歯と口の健康週間は、歯の健康は体全体の健康につながるため、一生使うことができるように歯を大切にしようという運動です。今年度の歯科検診では、学校歯科医さんより、歯垢や歯石がある児童が少ない印象だと言っていました。素晴らしいことだと思います。これからも正しい歯みがきを続けていってほしいです。お家でも、歯ブラシの毛が広がっていないか、チェックをよろしくお願いします。

## 保護者様へ 歯科検診の結果を配付します

歯科検診の結果を随時配付いたします。むし歯や、咬み合わせ、歯肉炎、歯石などで治療や処置が必要な児童については早めに受診をお願いします。また、今回治療が必要でなくても、定期的な検診をおすすめしております。



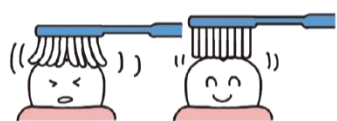
なんどもおさらい!

### 歯みがきのキホン

### クイズ

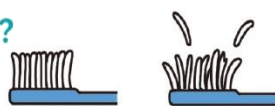
Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの 1/3 くらい



〔こたえ〕 Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②