

ほけんだより 6月号

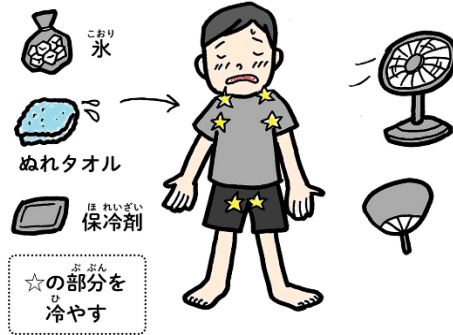


*おうちの人といっしょによみましょう。

令和5年6月2日 園部小学校 保健室

6月になり、夏に向かって気温が高くなり、蒸し暑い日々が続いています。わたしたちの体には、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みが備わっています。しかし、急に暑くなると、体が慣れておらず、熱中症にかかりやすくなってしまいます。熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはんを食べないなどによる体調不良があげられます。日ごろから規則正しい生活を送り、体調を整えておくこととあわせて、こまめな水分補給と休憩(30分に1回程度)、暑い日のマスクの着脱など、熱中症予防について考えながら生活していきましょう。

熱中症にかかったら...



水泳学習がはじまります!

6月中旬より水泳学習が始まります。水泳の学習は、とても体力を使います。元気に水泳学習に参加するために、前日から当日にかけて下のことに注意していきましょう。

プールに入る白の注意



●しっかりとすいみんをとり、朝ごはんを食べてきましょう。

●体をせいけつにし、手足のつめを切っておきましょう。



●発熱、げりなど体調が悪悪いときはプールには入れません。

～保護者様～

専門医受診のお願いについて

健康診断へのご協力ありがとうございます。健康診断終了後の結果は、下のとおりお返ししています。専門医受診の結果を受けとられた場合は、早めの受診をおすすめします。

- ・視力検査：B 以下の場合
- ・歯科検診：全員
- ・内科検診：疾病異常等が心配される場合
- ・眼科検診（1年生のみ屈折検査時実施）：
1年生→全員
2年生以上→疾病異常等が心配される場合
- ・心臓検診（1年生のみ）：全員

受診された場合は、「受診結果報告書」に保護者の方に記入していただき、学校まで提出をお願いいたします。なお、学校での検診は、スクリーニング検査のため、受診結果が異なることがあります。ご了承の程よろしくをお願いいたします。

6月の
保健目標



歯を大切にしよう



めざせパーフェクト! 歯と口のクイズ

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この週間は歯だけではなく、口の中全体の健康を見直し、歯と口両方の健康を保つためには、どう行動していけばよいかを考える週間です。この機会にクイズに答えて歯や口のことについて学んでいきましょう。

Q1:歯の表面と鉄はどちらが固い?

- ①歯の表面 ②鉄
③同じ

Q2:むし歯はすすんでも歯みがきでなおせる

- ①なおせる
②なおせることもある
③なおせない



Q3:にゅう歯のむし歯はほうっておいても平気?

- ①はえかわるから平気
②どちらでもよい
③なおさないダメ

Q4:むし歯になりやすい歯は?

- ①前歯 ②奥歯
③どの歯もかわらない

Q5:だ液がたくさん出る人はむし歯になりにくい?

- ①なりにくい
②なりやすい
③関係ない



Q6:にゅう歯とえいきゅう歯どちらがしょうぶ?

- ①にゅう歯
②えいきゅう歯
③どちらも同じ



Q7:えいきゅう歯にはえかわると歯の数は?

- ①へる ②ふえる
③かわらない

Q8:人間の歯は一生で何回はえかわる?

- ①1回 ②2回 ③3回

Q10:正しい歯ブラシの動かし方は?

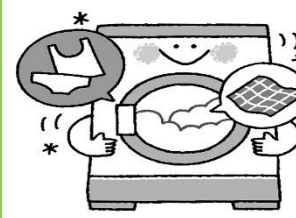
- ①好きな方法でよい ②力を入れて大きく動かす
③軽くこまかく



【こたえ】 Q1:① Q2:③ Q3:③ Q4:② Q5:① Q6:② Q7:② Q8:① Q9:② Q10:③

ジメジメした梅雨だからこそ!

意識しよう! 身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

第5学年 保護者の皆様へ

「全国小学生歯みがき大会」参加のお知らせ

本年度、園部小学校では、6月8日（木）に5年生が「第80回 全国小学生歯みがき大会」に参加します。

教室でDVDを視聴しながら、歯垢や歯肉炎、正しい歯みがきの仕方について学習し実践するとともに、生涯にわたり自分の健康を保持・増進することの大切さを学びます。

歯みがきを含めた生活習慣の確立には、お子さま自身が自ら進んで行動することが必要です。そのためには、学校での保健指導と共に、家庭での取組が重要です。

この機会に、是非ご家庭におきましても、歯みがきを含めた生活習慣の見直しや、健康について考える機会としていただけますようよろしくお願いいたします。

《保護者向け Web コンテンツ》

歯みがき大会のサイトTOPページにて、保護者の方に向けた映像を配信しております。学習終了後、ご家庭にて視聴していただき、学習内容を復習することができます。

① 保護者の方に向けての映像

② 児童に向けての映像（歯みがきのエチケット）

③ 大会映像配信

お子さまが学んだ内容をご覧ください。

④ 歯みがき、デンタルフロスの実習パート映像

ご家庭でも実施いただけるような参考映像となっています。