

☆ほけんだより☆6月

令和6年5月29日
川崎市立中野島小学校
保健室

6月は「梅雨」と言って雨が降る日が多くなる季節です。雨が降ると気分もどんよりとしてしまふかもしれませんが、心も元気に過ごせるように、本を読んだり、音楽をきいたり、自分の好きなことをして気持ちをリフレッシュさせてください。室内ですごすことが増えるので、教室や廊下は走らずに、けがには十分注意して安全に過ごしてくださいね。

～6月の健康診断の予定

3日 (月)	聴力検査 (2年生・4・6年生 抽出者)
6日 (木)	耳鼻科検診 (1年生、2・4・6年生 抽出者)
19日 (水)	歯科検診 (1・3・6年生、サポート級)
26日 (水)	歯科検診 (2・4・5年生、前回欠席者)

6月の保健目標・・・むし歯の予防 梅雨時の健康に気をつけよう

はくとくちの健康週間

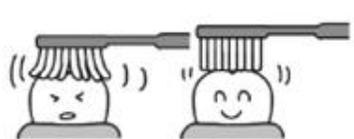
歯は一生に一度しか生え変わらない大切なものです。食べることは生きることですが、歯がないとおいしくご飯を食べることができません。正しく歯をみがいて、健康な歯でいてください！

なんでもおさらい！ 歯みがきのキホンクイズ

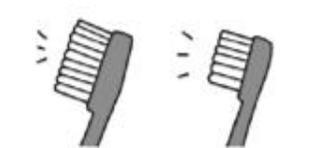
Q1. 歯のみがき方、正しいのは？
① 歯ブラシを小さく動かす
② 歯ブラシを大きく動かす



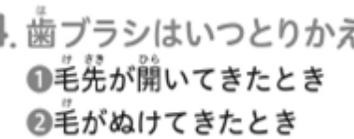
Q2. みがくときの力の強さは？
① できるだけ強く
② 力をぬいて軽く



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

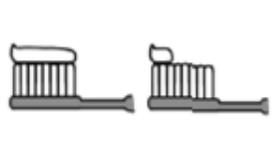


Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？
① 毛先が開いてきたとき
② 毛がぬけてきたとき



歯みがきの他にも、歯医者にみってもらうことも歯を大切にすることのひとつです。定期的にみってもらうとむし歯の予防にもつながりますね。

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



おうちの方へ

○健康診断の結果のお知らせについて
健康診断が終わったものから結果のお知らせを配付しています。配付前にすでに受診をした場合は、その旨を保護者の方が記載していただき、担任へお渡しください。

○健康診断の結果について
歯科検診のみ全てのお子さんにもお知らせを配付していますが、それ以外の健診については治療が必要な方のみお渡ししています。全ての結果については、健康診断が終わりましたら、「けんこうのきろく」にてお知らせします。

○水筒の中身について
熱中症の対策として、前期終了までの間スポーツドリンクも可としますが、スポーツドリンクの飲みすぎには十分に気をつけるようお願いいたします。塩分とともに糖分が多量に含まれているため糖分の摂りすぎや、甘さで逆に喉が乾いてしまうこともありますので、ご注意ください。

