



6月のほけんもくひょう ●はをたいせつにしよう ♪保護者の方も一緒にお読みください♪

すいえいがくしゅうが はじまります！

6がつから、すいえいがくしゅうが はじまります。すいえいは、みずのなかでうごくため、いつもより たくさんの エネルギーをつかいます。また、じこや けがに きをつけてこうどうしないと、いのちをおとしてしまうこと もあります。ひとりひとりが やくそくをまもって、たのしいすいえいがくしゅうが できるといいです ね！

プールの 前の日に チェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



プールサイドを走らない

プールにとびこまない

ふざけない・さあがない

つかれたらむりをしない



かさの つかいかたに きをつけよう！

あめのひが おおくなる きせつです。ニュースなどで、しょうがくせい が こうつうじこに まきこまれてしまった、というはなしを よくみみにします。かさをさすと まわりがみえづらくなるので、くるまや じてんしゃに きをつけてください。もちろん、かさの つかいかたにも きをつけてくださいね！



かさをふりまわさない



よこに ならばない



かさのもちかたに ちゅうい



めだついろの ふくをきる



あしもとに ちゅういする



まわりをよくみて あるく

保護者の方向け ほけんだより

「けんこうのきろく」について

6月11日の耳鼻科検診をもちまして、今年度の定期健康診断が終了いたします。6月中に全ての健康診断の結果を記載した「けんこうのきろく」（6年生は保健連絡カード）をお渡しします。中をご確認していただき、押印またはサインをして学校へ必ずご返却ください。卒業まで使用しますので無くさないようご協力をお願いします。

【成長曲線について】

「けんこうのきろく」には、身長・体重の推移を記録した「成長曲線」を貼付しています。成長曲線は、子どもの様々な疾病を早期発見するためにとっても重要なグラフです。特に低身長や肥満、摂食障害の発見に役立ちます。時には脳腫瘍など大きな疾患が分かることもあります。平均値より大きく外れている場合やグラフの伸びが悪い場合などは受診をおすすめしています。また、グラフに手書きで記入している数字は「肥満度」です。30%以上ある場合は受診をおすすめしています。

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。5月28日に歯科検診を行いました。歯垢が残っていたり、歯肉に炎症がみられていたりするお子さんが多かったです。小学校を卒業するまでは保護者の方の仕上げみがきや確認が必要とよく言われています。デンタルフロスや歯間ブラシを使って、仕上げをするとよいと思います。お子さんが自分でできるようになるまでは、お手伝いをよろしくお願いいたします。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



ほけんしつをつぶやき

ネットニュースで、学校健診についての賛否両論を目にしました。内科検診で上半身裸になることについて、さまざまな意見が交わされていました。

養護教諭としては、脊柱側弯症や胸郭の異常などの早期発見早期治療のために上半身をしっかりと診ていただきたい思いが強いですが、子どもたちが恥ずかしがるのも理解しているつもりです。本校は女子の内科検診は女性医師（記録も女性職員）が担当しているので、あまり抵抗なく内科検診を受けてくれていてありがたいです。

保護者の方のご理解とご協力あってこそ定期健診だなあ、と改めて思わされたニュースでした。