

ほけんだより6月

川口市立十二月田小学校
保健室
令和5年5月31日

日差しが強いと思えば、冷たい雨の日……。天気不安定ですね。運動、睡眠、食事の3つを意識して、寒暖差に負けない身体づくりを心がけましょう。また、雨の日でも、けがをしないように、室内で楽しく過ごしてくださいね。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

歯をみがくとイイことがいっぱい！

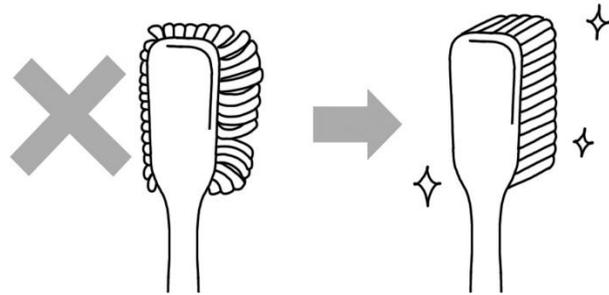
歯垢や食べカスがとれてせいけつに！

むし歯や歯周病をふせぐ！

ミュータンス菌をへらす！

毎日の歯みがきは、口の中が健康であるためにもとても大切です。一生使うことのできる歯を育てるために、ていねいな歯みがきを心がけましょう。

毛先がひらいてきたら…取りかえのサインだよ！



歯ブラシの毛先が開いていると、うまく歯に当たらず、きれいにみがくことができません。歯ブラシの状態も月に1回はチェックしてみてくださいね！

これも甘いものが好き！

ケーキやシュークリーム、チョコレートなどの甘いもの。好きな人もいますが、甘い味のものになっている糖質が好きな生き物がみなさんの口の中にいます。それは、むし歯をつくるミュータンス菌。糖質をえさにして口の中で増え、プラークや酸からむし歯をつくりまします。むし歯をふせぐには、ものを食べたり飲んだりしたあとの歯みがき大切です！ また、だ液の量が少なくなり、むし歯になりやすいのが寝ている間です。寝る前の歯みがきは、特にていねいにしてくださいね。

6月5日から水泳学習がはじまります！

もうすぐ水泳の授業がはじまります。水の中での運動は、全身を使います。十分に睡眠をとり、朝ごはんを食べてきましょう。

毎朝の健康観察を忘れずに！おうちのひとに、プールカードを記入してもらってくださいね。

プールに入るまえ

プールに入ってから

- 手足のツメを切って耳あかをそうじしておきましょう
- 顔の白はよく照らしましょう
- じゅんじゅん運動はしっかりと
- プールにはゆっくり入りましょう(飛びこまない)
- 完治
- 鼻、耳、のど、うつりやすい皮膚の病気になる人はなおしておきましょう
- からだの調子はいいですか？
- プールサイドで走らないように
- シャワーをよくあびましょう

6月の健康診断予定

日付	検診項目
1 (木)	視力聴力検査 (5年生)
2 (金)	視力聴力検査 (2年生)
5 (月)	聴力検査 (再・抽出者)
6 (火)	耳鼻科検診 (3年生+抽出者)
13 (火)	視力検査 (6年生)
15 (木)	視力検査 (4年生)
16 (金)	歯科健診 (2年生)
29 (木)	眼科検診 (全学年)

少しずつ暑さにからだを慣らそう

〈保護者の方へ〉

- 健康診断について、終わった項目から順次結果をお出ししています。ご確認いただき、受診の必要がある場合には、早めをお願いいたします。
- 今年度は、日程の都合上、視力検査と眼科検診の結果を別々に配付いたします。つきましては、「健康診断(眼科・視力)結果のお知らせ」を一人につき2回お渡ししますので、ご確認ください。
- 蚊が多く発生する時期となりました。登校前に虫よけスプレー等の対策をおすすめします。虫よけシールやリングは、管理が難しく、匂いが苦手なお子さんもいますのでご遠慮ください。