

# ほけんだより 6月

れいわ ねん がっこう  
令和5年5月号  
ひがし かんき みなみしょう がっこう  
東神吉南小学校  
ほけんしつ

こんげつ  
今月の もくひょう

は たいせつ  
歯を大切にしよう！



まもなく、梅雨の季節がやってきます。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しがちです。バランスのよい食事や、睡眠をしっかりととり、元気に過ごしましょう。また、運動や外遊びの時は、マスクを外すなど、熱中症にならないように工夫しましょう。

保護者の方へ

## もうすぐプールが始まります！

水泳カードで健康チェックを入念に行っていただきますよう、よろしくお願いたします。

\*水泳カードに保護者印かサインがない場合は参加できません。



### CHECK リスト

- 顔色はいつもどおりですか？
- 朝食はしっかりと食べましたか？
- 睡眠は十分にとれていますか？
- 爪はきってありますか？
- 下痢はしていませんか？
- 目・耳・鼻・喉に異常ありませんか？
- ジュクジュクした傷はありませんか？
- 熱はありませんか？

## 「健康の記録」について

身体測定が終了いたしましたので、「健康の記録」をお返しいたします。

成長の様子をご覧いただき、サイン又は保護者印を捺印のうえ、

6月9日(金)までに担任へお返しください。

## 保健行事のお知らせ

6/1(木) 内科検診(なかよし・2・5年) 13:30~

6/8(木) 内科検診(1・4年) 13:30~

6/9(金) 二次検尿 朝回収

6/16(金) 歯科検診(全校生) 8:40~

### 二次検尿

尿検査(一次)の際に結果所見があったお子さまには、6/8(木)に二次検尿の採尿キットをお配りします。一次未提出のお子さまも同日に回収しますので、お忘れのないようお願いいたします。

## ◆◇熱中症対策にご協力ください◇◆

### 1. 朝ごはんをしっかりと食べさせてください。

朝、自宅でできる一番の熱中症対策は、朝食を摂ることです。時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうと、体の水分タンクが空のまま活動することになるので、とても危険です。朝食を摂ると水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。

### 2. 睡眠不足や、前日の体調に注意してください。

体調が悪いと体温調節機能が低下します。睡眠時間を十分にとるなど、万全の体調で学校生活が送れるようにご協力よろしくお願いします。

### 3. 十分な水分補給のため、適切な大きさの水筒を持参させてください。

十分な水分補給のため、適切な大きさの水筒を持たせるようよろしくお願いします。水筒を忘れてしまった場合や、持ってきた量では足りず熱中症の危険がある場合には学校から保護者の方に連絡をさせていただきます。保護者の方に水筒を持ってきていただくことをお願いいたしますので、ご理解ご協力よろしくお願いします。万が一、事情により、水筒をお持ちいただけない場合は、ペットボトルの水を貸し出し、後日新しいものを学校に返却していただく対応をとらせていただきます。在庫数にも限りがありますので、普段から多めの水分を持たせていただきますよう、よろしくお願いします。

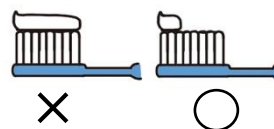
## は 歯みがき〇×クイズ！

Q1、<sup>は</sup>歯<sup>かる</sup>ブラシは<sup>ちから</sup>軽い<sup>うご</sup>力で<sup>は</sup>こき<sup>ざ</sup>みに<sup>うご</sup>動かすとよい？



→○ <sup>つよ</sup>強い<sup>ちから</sup>力で<sup>ゴシゴシ</sup>み<sup>が</sup>がくと<sup>はぐき</sup>歯<sup>きず</sup>茎を傷つけてしまいます。

Q2、<sup>は</sup>歯<sup>みが</sup>ブラシだけで<sup>みが</sup>磨く？



→× <sup>は</sup>歯<sup>みが</sup>みがき<sup>ざい</sup>剤を使いましょう。<sup>は</sup>歯<sup>みが</sup>みがき<sup>ざい</sup>剤は<sup>むしば</sup>虫<sup>よぼう</sup>歯を<sup>そ</sup>予<sup>かく</sup>防してくれる<sup>フッ素</sup>フッ素が含まれて  
います。また、<sup>は</sup>歯<sup>とど</sup>ブラシが<sup>は</sup>届<sup>は</sup>かない<sup>あいだ</sup>歯と<sup>つか</sup>歯の間には、<sup>デンタル</sup>デンタル<sup>フロス</sup>フロスを使うとよいです。

Q3、<sup>まいにち</sup>毎日<sup>は</sup>歯<sup>は</sup>みがきを<sup>お</sup>すれば、<sup>は</sup>歯<sup>よご</sup>の<sup>お</sup>汚れは<sup>きれ</sup>きれいに<sup>お</sup>落とすことができる？

→× <sup>は</sup>歯<sup>お</sup>みがきで<sup>お</sup>落<sup>き</sup>とし<sup>た</sup>切れ<sup>のこ</sup>なかつた<sup>かた</sup>食<sup>しせき</sup>べ<sup>しせき</sup>かすが<sup>むしば</sup>残<sup>ししゅうびょう</sup>った<sup>しか</sup>まま<sup>いいん</sup>になっ<sup>きぐ</sup>ていると、<sup>つか</sup>硬<sup>つか</sup>い<sup>つか</sup>歯<sup>つか</sup>石<sup>つか</sup>にな  
ってしまいます。<sup>しせき</sup>歯<sup>むしば</sup>石は<sup>ししゅうびょう</sup>虫<sup>し</sup>歯<sup>か</sup>や<sup>いん</sup>歯<sup>きぐ</sup>周<sup>つか</sup>病<sup>つか</sup>のもとです。<sup>ていきてき</sup>歯<sup>けんしん</sup>科<sup>い</sup>医院<sup>い</sup>で<sup>い</sup>器<sup>い</sup>具<sup>い</sup>を使<sup>い</sup>って<sup>い</sup>きれ<sup>い</sup>に  
と<sup>い</sup>っ<sup>い</sup>て<sup>い</sup>もら<sup>い</sup>わ<sup>い</sup>な<sup>い</sup>け<sup>い</sup>れば<sup>い</sup>な<sup>い</sup>り<sup>い</sup>ませ<sup>い</sup>ん。虫<sup>い</sup>歯<sup>い</sup>の<sup>い</sup>予<sup>い</sup>防<sup>い</sup>の<sup>い</sup>た<sup>い</sup>め<sup>い</sup>にも<sup>い</sup>定<sup>い</sup>期<sup>い</sup>的<sup>い</sup>に<sup>い</sup>検<sup>い</sup>診<sup>い</sup>に<sup>い</sup>行<sup>い</sup>き<sup>い</sup>ま<sup>い</sup>し<sup>い</sup>よ<sup>い</sup>う。