

ほけんだより 6月

令和5年6月8日
千代田東部小学校
保健室

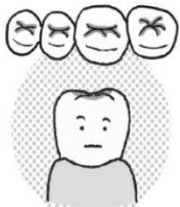
梅雨に入り、雨の日の多くなる時期となりました。梅雨どきは、じめじめと蒸し暑い日が続いたと思ったら急にひんやり肌寒くなることがあります。体調を崩さないよう気をつけましょう。
また、晴れた日は気温が高くなり、熱中症になる危険性も高まります。朝ご飯をしっかりと食べ、水分補給をこまめに行い、熱中症を予防しましょう。汗を拭くタオルも持ってきてきましょう。

6月の健康診断日程

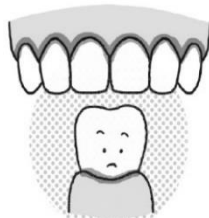
日	曜	検査項目	場所	時間	学年
14	水	耳鼻科検診	保健室	13:15~	全学年

6月4日(日)から10日(土)は、「歯と口の健康週間」です。歯科検診の結果、むし歯がある人は、全校で26人いました。治療に行ってくださいというプリントをもらった人は、早めに受診しましょう。
むし歯の予防には、ていねいな歯みがきが大切です。『食べたらみがく』習慣をつけましょう。

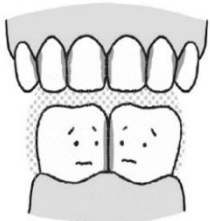
おぼえよう! みがきのこしのポイント



おく歯のみぞ
(まん中のへこみ)



歯と歯肉(歯ぐき)の
さかいめ



歯と
歯の間



歯の
うらがわ



歯がひくくなって
いるところ



これらはすべて「歯ブラシがとどきにくいところ」。しっかりみがいているつもりでも、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)がのこりやすいのです。歯みがきのとき、いつも気をつけてみがくようにしてくださいね!

なんともおさらい!

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



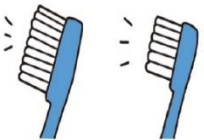
Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



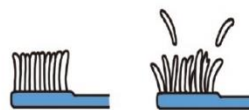
Q3. 歯ブラシのサイズは?

- 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



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



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

保護者の方へ

水泳の授業が始まっています。ご家庭でお子さまのアタマジラミのチェックをお願いいたします。アタマジラミは罹患すると強いかゆみがあります。プールの水を介しての感染はほとんどありませんが、頭と頭が直接触れることや帽子・タオル等の共有でうつることがあります。

★卵は耳の後ろや襟足など、後頭部に多いようです。

★髪の毛にしっかりと固着しており、簡単には取れないのがアタマジラミの卵です。

アタマジラミの駆除

1. 洗髪を頻繁に行うこと。
2. 洗髪後、くしで卵をすき取り、除去する。
3. アタマジラミを駆除する薬が販売されています。
使用される場合には、説明書をよく読まれてください。



ギガッ
デジたん

寝る一時間前には
デジタル画面を見ないようにしよう

