

ほけんだより 6月

R4.6.1.
唐津市立大良小学校
保健室
文責 ○○○○

あじさいの花がきれいな季節になったと同時に、梅雨の季節でもありますね。この時期は、急に暑くなる日や雨でひんやりと肌寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。汗をかいたら着替えたり、衣服の調節をしたりしてこの季節を元気に乗り越えましょう。



健康診断の結果をお知らせします。

尿検査

2 次検査該当者はいませんでした。

眼科健診

異常所見該当者はいませんでした。

内科健診

異常所見該当者はいませんでした。
※しかし、定期的に受診されている病気がある児童については、症状が出た場合は受診をお願いいたします。

歯科検診

- ◆虫歯がある人 : 11人
- ◆虫歯になりかけている歯がある人 : 19人
- ◆歯並びに異常がある人 : 5人
- ◆歯垢（歯の汚れ）や歯石がある人 : 14人
- ◆歯ぐきがはれている人 : 10人

※むし歯がある人、なりかけている人がとても多いです。むし歯をほったらかしにしておくと、痛みが出てくることもあります。軽いうちに早く治療しましょう。また、虫歯になりかけている人やその他の歯・口腔状態を指摘された人も、丁寧な歯みがきを心がけるだけではなく、歯科医の先生に診てもらいましょう。

※健康診断の結果、治療を含め専門医受診が必要な場合は、**受診勧告書**をお出ししています。現在、本校では特に**歯科**の受診率が低くなっています。できるだけ早く受診していただき、その結果を保健室までお知らせください。

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③軽装（風通しのいい服）を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



6月は食育月間です

学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えてつくられています。また、給食は食事の大切さやマナー、食文化などを学ぶ大切な教材でもあります。ただ食べるだけではなく、この機会に“食事”について考えてみましょう。

食べ物を十分によくかんで、おいしさや心地よさを味わってから飲みこむと、食べ物はより効率よく消化・吸収されます。また、よくかむことは、あごの骨や筋肉などの発達にも関係するので、様々な食品を食事に取り入れることが大切です。



6月は…歯と口の健康週間！！



チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかすず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



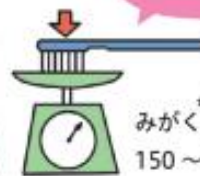
毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう

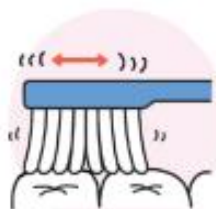


「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で



歯と口のクイズ ～歯ブラシ編～



第1問

歯ブラシは、毛の部分の
呼び方が3つに分けられます。
正しいものはどれ？

- 1 つま先・わき・かかと
- 2 つま先・土ふまず・かかと
- 3 あたま・からだ・あし

第2問

歯ブラシはときどき
新しくしましょう。
その目安はどのくらい？

- 1 2週間に1回くらい
- 2 1か月に1回くらい
- 3 3か月に1回くらい



第3問

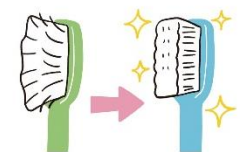
歯ブラシの持ち方の
ひとつは、ある文房具と
同じです。その文房具とは？

- 1 消しゴム
- 2 えんぴつ
- 3 じょうぎ

第4問

歯をしっかりみがくための、
歯ブラシの動かし方の
ポイントは？

- 1 力を入れて大きく動かす
- 2 軽い力でこぎざみに動かす
- 3 力を入れてこぎざみに動かす



答えは、パソコン室前の掲示板にあるよ！