

# ほけんだより 6月 がつ

2019. 6.3  
北明小学校  
保健室

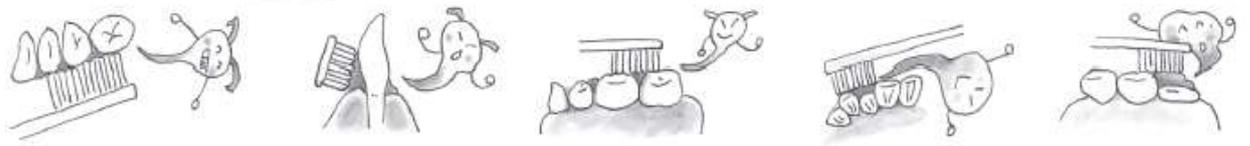


## 6月の保健目標：歯を大切にしよう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。今年の標語は「いつまでも 続くけんこう 歯の力」です。歯と口は、私たちが健康に生きていくために大切なので、むし歯の予防をしたり、歯と口の健康を守る必要があります。6月4日（火）は、学校歯科医の前山先生に歯科検診してもらいます。歯科検診では、歯だけではなく、歯並び、かみ合わせ、歯肉の状態や歯みがきの状態を見てもらいます。検診では、記号で口の中の状態を言われます。よく聞いていると、自分の口の中の状態が分かりますよ。検診の日の朝は、歯みがきをていねいにしてきてください。



## 歯垢がのこっちゃうのはどこかな？ それは…



- 歯と歯のあいだ
- 歯と歯ぐきのあいだ
- 奥歯のかみあわせ
- でこぼこしたところ
- せの低い歯



- 20回以上動かそう
- 1～2本ずつみがこう
  - 毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かそう
  - 毛先が広がらないくらいの力で動かそう
  - 届きにくいところは、歯ブラシをたてにしてみよう
  - 歯ブラシの先やかかとも使おう

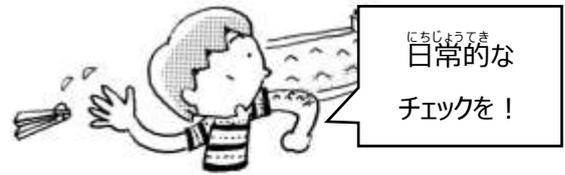


# 6月はこんな月です。

梅雨に入る時季です。気温が高くなり  
はじめ、湿気が多くなるため、食中毒  
もふえ始めます。



プール開きがあります。爪は短く切っ  
ているか、皮ふの病気やアタマジラミ  
はないかなど、チェックしましょう！



熱中症がふえはじめます。ぼうしをか  
ぶる・水筒をもつ・日陰で休むなど、  
熱中症対策をはじめましょう！



1年のうちで昼の時間がいちばん長い  
「夏至」があります。長いお昼の時間  
をどう過ごすか考えてみましょう！



## 入る前

- 熱っぽい、だるい。
- 鼻水やせきが出ている。
- おなかの調子が悪い。



こんなときは、プールに  
入るのをやめましょう。



## プールの健康チェック ビフォーアフター

### 入った後

- 皮ふがかゆくなった。
- 目が痛い・かゆい。
- 耳が変な感じ。



こんな様子が続くときは、お医者  
さんにみてもらいましょう。

子どもたちが楽しみにしているプールが体調悪化や  
感染症の原因にならないよう、健康チェックをお願い  
します。プールで泳いだ日は、体も疲れていますの  
で、早めに休ませるようにしてください。

## 独立行政法人

### 日本スポーツ振興センターについて

学校管理下で発生した児童の負傷等の災害  
に対して医療費が給付される共済制度です。

○学校管理下とは：授業中、休み時間、登  
下校中、決められた校外学習など

○手続きは：請求の手続きの窓口として学校  
(保健室)で行っていますので、ご連絡くださ

い。書類の提出が必要となりますので、詳しい  
手続きについて連絡いたします。なお、治療開始

から終了まで、病院や薬局などで支払った金額の  
合計が1500円以上の場合が対象となりま

す。

○掛け金：共済掛け金920円のうち、  
保護者負担分として年間460円を学級費の  
中で徴収します。