

6月のほけんだより

令和6年6月
唐津市立鏡山小学校
保健室



梅雨の時期になりました。雨が続くのは嫌だな…と思う人も多いのでは？そんな時こそ、自分の好きなことをして気分転換を図りましょう。また、この時期は湿気も多くなるため、廊下や階段が滑りやすくなります。けがをしないように落ち着いて過ごしましょう。

まだまだ!! 健康診断が続きます!!
※必ず名札をつけて健康診断を受けましょう。

月	日	曜	項目	対象学年	用意するもの・注意事項
6	3	月	耳鼻科健診	2年生の1～4組	耳掃除、ヘアピンで髪をとめて耳を出しておく。
	4	火	歯科健診	1・5年生	歯みがきをしっかりしてくる。
	7	金	歯科健診	4年生	歯みがきをしっかりしてくる。
	11	火	歯科健診	2年生	歯みがきをしっかりしてくる。
	13	木	歯科健診	3年生	歯みがきをしっかりしてくる。
	14	金	耳鼻科健診	1年生の1～4組	耳掃除、ヘアピンで髪をとめて耳を出しておく。
	18	火	眼科健診	3・4年生	前髪が目にかからないようにする。

6月の健康目標

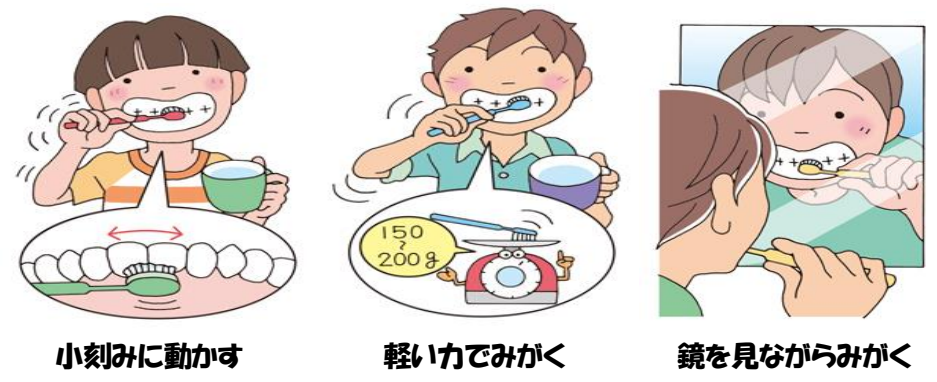


歯の衛生週間!

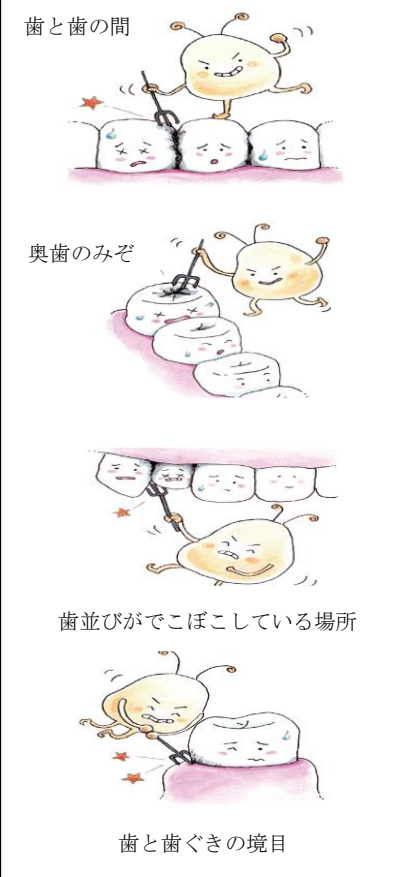
～ 歯を大切にしよう! ～

皆さんは、「8020 運動」という言葉を聞いたことがありますか？それは「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という取り組みです。大切な歯を失う原因は虫歯や歯周病です。それらを予防するためには、歯みがきが大切です。歯みがきのコツを知ってみんなも歯みがき名人になりましょう！

あなたは正しい歯みがきの仕方をしてしていますか？



むし歯になりやすい場所



歯ブラシのお手入れ

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？何もしていない人は要注意！汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

- 流水で洗い流す
みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。
- 風通しの良い場所に保管する
湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。
- 定期的に変換する
歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1か月以上使っている時は新しいものにしましょう。

～保護者の方へ～

だんだんと気温も湿度も高くなり、体調を崩してしまう児童が増えてきてるようです。お子様の体調がすぐれないときは無理をせず、自宅で様子を見られてください。



プールが始まりました。プールに入る前にチェック!



欠席や遅刻等の連絡は、「はなまるアプリ」にて朝 8:00 までにお願いします (遅刻・欠席連絡がなく学校に来ていないと、事件・事故に巻き込まれたのではないかと心配します…) また、気になることがある時は、連絡帳に記入する等、担任へ連絡をお願いします。

【実習生からのあいさつ】

保健室の先生になるために勉強をさせていただきました。(5月13日から5月31日まで)



3週間、養護実習でお世話になりました山崎です。私の母校で勉強をさせていただきました先生方や鏡山小学校の皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。立派な保健室の先生になるために大学でも頑張ります。鏡山小学校の皆さんも元気いっぱい、健康に気を付けて、楽しい学校生活を送ってください。応援しています。