

ほけんだよい



湊 小 学 校
保 健 室

あっという間に、5月の運動会も終わり6月になりましたね。

みんなで協力して一緒に作り上げた運動会、とても素晴らしかったです！

さて、6月に入ると水泳（プール）が始まります。だんだん気温が高くなっている今の時期は、熱中症にも気をつけなければいけません。コロナウイルス感染症も、まだまだ猛威をふるっています。

「水の事故・熱中症・コロナウイルス感染症」と夏は、気をつけることがたくさんあります。

元気に・安全に夏を乗り切るためにも、一人ひとりがしっかりと考えて、気をつけることが大切です。

～水泳(プール)が始まるよ、準備はOK?～

6月から水泳が始まります。先生の言うことをしっかり聞いて、ルールを守ると楽しい水泳の学習ですが、言うことを聞かなかったり、ルールを守らなかったりすると、命に関わる大変な事故になります。

- ①しっかり先生の話は聞く
- ②プールの約束を守る
- ③体調が悪い時（微熱、腹痛、頭痛など）は、プールに入らない
- ④準備運動をしっかりする



プールに入る時、出る時は
体についた汚れをしっかりと落とそう！

キレイなプールの水で、泳ぐために
みんなでマナーを守りましょう。

〈保護者の方へ〉

水泳が始まるにあたり、お子さんの水着のサイズや水泳帽の有無を確認していただくようお願いいたします。

また、しらみ検査を全学年実施いたしました。

該当のお子さんには、【しらみ検査の結果】を配付しております。

治療が完了されましたら、受診結果（紙）を学校にご提出ください。

今回の検査で、しらみがなかったお子さんも定期的にご家庭で、確認していただけると幸いです。

～^はくち^{けんこうしゅうかん}と口の健康週間(6月4日～6月10日)～

^はくち^{けんこうしゅうかん}と口の健康週間は、1928年から6(む)4(し)にちなんで、6月4日を「虫歯予防デー」としことから始まりました。

【テーマ】 ^{いっしょう}一生を ^{とも}共に ^{あゆ}歩む ^{しぶん}自分の ^は歯



^{こんねん}今年度の^{しか}歯科健診の結果、^{けっか}全校の^{ぜんこう}虫歯の割合は・・・39%でした。
^{がつ}6月7日には、^{ねんせい}1・6年生対象で(学校歯科医)福田先生による「^は歯みがき指導」があります。
^{むしば}虫歯の^{よぼう}予防も大切ですが、^{しこう}歯垢や^{しにく}歯肉など口の^{くち}中の^{なか}状態を^{じょうたい}キレイにしておくことも大切です。

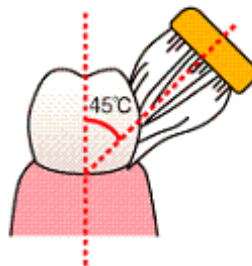
〈^{ただ}正しいブラッシングって?〉

① ^は歯ブラシは、^{えんぴつ}鉛筆のように^{かる}軽く^も持ちましょう。



歯と歯肉の境目のあて方

② ^は歯ブラシは、^は歯と^{しにく}歯肉の間で^{あいた}45度の^ど角度で^{かくど}当てる。



③ 2～3mm幅で^{はば}軽く^{かる}小刻みに^{こきざ}20回ほど^{かい}動かす。
※^{しこう}歯垢が^つ付きやすい^は歯と^は歯茎の^{さかいめ}境目は、^{ねん}念入りに！



^{ただ}正しいブラッシングで、^{むしば}虫歯予防と^{くち}口の中の^{なか}状態を
キレイに^{たち}保ちましょう！