

# 6月のほけんだより

令和4年6月  
西郷小学校  
保健室

日中は暑いと感じる日が多くなりました。この時期は気温の変化が激しく、体がその変化についていけず体調を崩してしまいがちです。汗をかいたらタオルでふく、肌寒かったら上着を着るなど脱ぎ着しやすい服装をして体調には気をつけましょう。学校でも引きつづきマスク着用・手指消毒・換気、黙食の徹底など感染症対策を行っています。家庭でも手洗い・うがい・マスク着用についてのお話をお願いします。また、毎日清潔なハンカチをポケットに入れておくようにしてください。

## 6月の保健目標 歯を大切にしよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。より丁寧な歯みがきを心がけたり、おうちの人に仕上げ磨きを行ってもらったり、歯の健康について考える期間になるといいですね。6月17日には保健委員会の児童が「むし歯予防について」をテーマに歯みがき集会を行う予定です。

### ぼくはむし歯菌



### ☆歯みがきのポイント☆



- 歯垢ができてやすい場所を特に意識してみがきましょう。

歯と歯の間



奥歯の溝



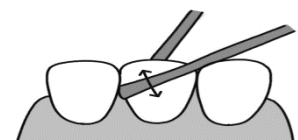
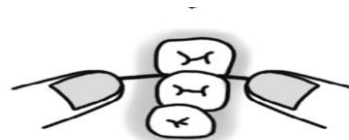
歯と歯ぐきの境目



歯が重なったところ



- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間歯ブラシを使いましょう。



6月の健康診断の日程

月	日	曜	検査項目	場所	時間	学年	備考
6	6	月	内科検診	保健室	12:45~	6年→3年→1年	体操服を準備しましょう。
	14	火	耳鼻科検診	体育館	13:15~	全学年	耳掃除をしてきましょう。
	16	木	歯科検診	保健室	8:45~	1年→3年→6年	歯をみがいてきましょう。
	20	月	内科検診	保健室	12:45~	5年→4年→2年	体操服を準備しましょう。
	30	木	歯科検診	保健室	8:45~	2年→4年→5年	歯をみがいてきましょう。

6月は学校医さんの検診があります。しっかりあいさつができるようにしておきましょう。

健康診断の日に欠席をされた場合はなるべく早めに学校医への受診をお願いします。欠席された場合はプリントを配布します。学校医を受診する際、検診料は無料です。

☆薬物乱用防止・防煙教室☆

5月21日(土)学校薬剤師の貞島先生をお招きして、6年生を対象に薬物乱用防止・防煙教室を行いました。事前アンケートでは「たばこや薬物は体に悪いと思う」と答える児童が多かった中、「薬物を1回は使ってみたい」と答える児童も2名いました。

学校薬剤師の貞島先生より、薬物やたばこの害、法律で禁止されていること、自分だけではなく周りの人にも影響することなどたくさんのお話を教えていただきました。

事後のアンケートでは、「たばこや薬物はとても悪いことで体にも影響をするので、大人になってもこのことを忘れずに過ごしていきたいです。親戚にたばこを吸っている人がいるので、悪いことだよと教えてあげようと思います。」「たばこや薬物は中毒性が高く、体に悪いと分かったので大人になっても使わないようにします。」など自分や周りの人の健康についてしっかり考えることができました。

誘われたら断る「ダメ、ぜったい」を忘れずに自分の健康・周りの人の健康を考えて行動できるようになってもらいたいです。

・たばこの害について

ニコチン

依存性の物質で血の流れが悪くなる。

タール

発がん性物質を含んでいて、がんを発生しやすくする。

一酸化炭素

全身に酸素が運ばれるのを邪魔し、頭がボーとなる。

・薬物の害

医薬品でも使い方を間違えると薬物乱用になります。有害な違法薬物は心や体を壊して、様々な病気を引き起こす原因にもなります。

