6がつ ほけんだより

令和５年６月１日
福岡小　保健室
おうちの人と一緒に読みましょう。

だんだんと暑い日が多くなってきました。気温の変化が激しいこの時期は、体調を崩しやすくなります。水分補給をこまめに行い、食事と睡眠をしっかりとって、体調管理に気をつけましょう。また、気温に合わせて、衣服の調節をしましょう。

６月の保健目標

歯を大切にしよう

梅雨時の健康に気をつけよう

６月の保健行事

２日（金）　尿検査二次（１回目）【該当者】
５日（月）　背柱側湾症（3Dスコリオ）検査【５年】
１３日（火）　内科健診【１・２・６年】
１４日（水）　内科健診【３・４・５年】
　　尿検査二次（２回目）【該当者】
２２日（木）　心電図検査【１・４年】

５月の保健室

けが・・・・・99件

体調不良・・27件

（1～29日まで）

６月４日～１０日は歯と口の健康週間です

「手に入れよう　長生きチケット　歯みがきで」

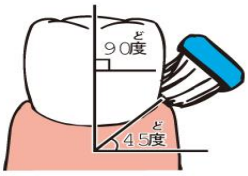
歯ブラシの選び方

ブラシは前歯２本分くらいの小さめのもの

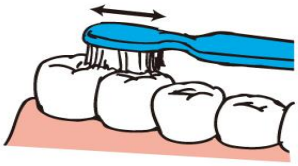
毛が後ろからみえたら交換

歯のみがき方

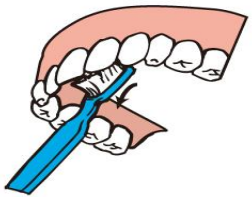
１本ずつていねいに、１か所につき１０秒ずつ、軽い力で小きざみに動かしましょう。



歯と歯ぐきの境目は毛先を45度に、側面は９０度にあてて動かす。



奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先をあてて動かす。



前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく。

～ 保護者の方へ ～

★歯科健診結果について　　（人）

	１年	２年	３年	４年	５年	６年	合計
受診児童数	１３	１８	１７	２１	１７	２２	１０８
健歯児童数	５	１１	１０	１１	７	１２	５６
むし歯のある児童数	４	５	４	４	３	１	２１
受診をおすすめした児童数	８	７	７	１０	１０	１０	５２

先日、歯科健診の結果を配付しました。治療が必要な人は早めに歯科医院に行き、治療を始めましょう。むし歯はほおっておいても治りません。一生使う大事な歯をむし歯にしてしまうのはもったいないです。毎日食後に、歯みがきを必ず行いましょう。

★歯みがきカレンダーについて

歯と口の健康週間に伴い、６月４日～１０日の期間は歯みがきカレンダーがあります。６月１２日（月）に学級担任へ提出できるよう、御協力をよろしくお願いいたします。

★プールの前の体の準備

目・鼻・耳の病気の治療を済ませる

プールに入れるか、医師に確認しましょう。

前日は早く寝てからだを休める

すいみん不足や疲れがたまっているときプールに入るのは危険です。

食べ過ぎや寝ぶえに気をつける

おなかのぐあいが悪いとプールに入れません。

★暑くなってきました

朝晩はまだ涼しいですが、日中は気温が上がり、夏日のようになる日もあります。こまめに水分補給をしましょう。熱中症予防に**水筒の中身をスポーツ飲料**にしてもよいです。ただし、給食を食べられないほどたくさん飲んだり、むし歯になったりしないように御配慮をお願いします。

スクールカウンセラーについて

学校のことなどで悩みや困ったことを相談できます。誰でも利用できますので、話しやすい先生に伝えていただくか、保健室（宮薗）に声かけいただき、予約をしてください。

◎スクールカウンセラー

遠藤　直人　先生　　６月は１６日（金）に来校します。（毎月第３金曜来校）