

ほけんだより

いよいよ運動会です。一人一人、練習の成果が存分に発揮されることを願っています。保護者のみなさまには、いつも以上にお子さんの体調管理に御配慮いただき、ありがとうございました。

熱中症を予防しよう！

気温の高い日が増えてきました。先日、各学級で熱中症の予防の四つの約束について指導しましたが、御家庭でもいつも以上に熱中症に気を付けていただけたらと思います。

※引用：スポーツ振興センター：事故防止の留意点を学ぼう「熱中症に注意しよう！」

<https://www.youtube.com/watch?v=JdBtW4wrEtY>

<熱中症予防四つの約束>

<水筒の持参について>

熱中症対策のため、水筒の持参を奨励しています。中身は水かお茶、スポーツドリンク（熱中症対策のため9月末までを目途）です。

6月の保健行事

- 3日(水) 水泳学習 事前健康調査 締め切り
- 8日(月) 修学旅行 健康調査 すぐーる配信・配付(6年)
…15日(月) 締め切り
- 10日(水) 歯科検診(1・2・6年、かしわ)
- 11日(木) 第2回尿検査(対象児童のみ)
- 16日(火) 健康相談:色覚検査(2年希望者)
- 17日(水) 歯科検診(3・4・5年)
- 23日(火) 第3回尿検査(対象児童のみ)
- 25日(木) 耳鼻科検診(1・4年、かしわ1・4年)
- 26日(金) 眼科検診(1・4年、かしわ1・4年)

水泳学習 事前健康調査について

本日、すぐーるで水泳学習健康調査を配信します。今年度はMicrosoft Formsにて行います。学年により回答を入力するフォームが異なりますので御注意ください。

なお、入力締め切りは6月3日(水)となっています。お忘れのないようお願いいたします。

歯と口の衛生週間です！

6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。これから先も健康な歯でいるためにも、歯と口の健康を考える機会となるといいですね。

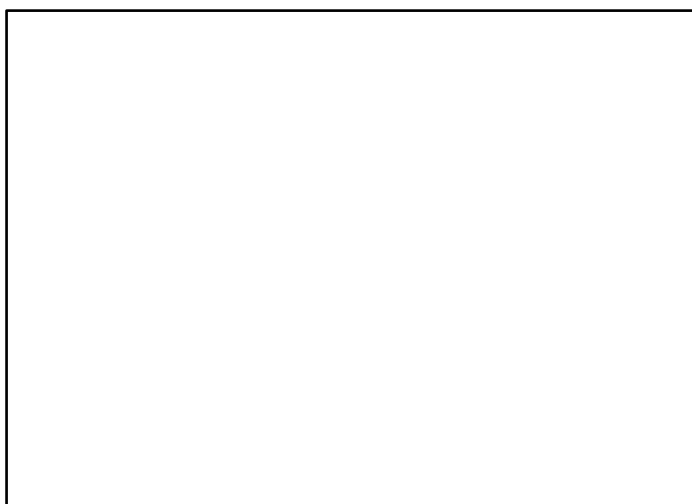
例年の歯科検診の結果を見ると、本校はむし歯のあるお子さんは少ないですが、歯みがきが不足していたり、歯肉の様子に注意が必要だったりするお子さんがいるようです。歯肉炎よりさらに症状が進み、歯周炎になると歯を失う原因にもなります。日頃の歯磨きで予防しましょう。



- 歯の形に合わせ、ブラシを直角に当て毛先を細かく動かします。
- 歯2本分を 20 回くらいみがきます。
- 強い力でみがくと、毛先がよく当たらず、歯垢がうまく取れず、歯肉や歯ぐきを傷つける原因にもなるので注意。



- 軽い力と強い力でみがいたとき、歯垢がどのくらいとれたかの違いのデータです。弱い力のほうが、歯垢が除去でき、歯肉の出血も少ないことが分かります。



- 歯ブラシの毛先が開いた状態だと、一生懸命みがいても約 60%の効果しかありません。毛先が開いてしまったら新しい物に取り替えましょう。



- 上の奥歯の外側、下の前歯の裏側は歯垢が付きやすいため、注意してみがきましょう。
- みがき残しがないように、みがく順番を決めておくとよいでしょう。右をみがいたり左をみがいたりすると、みがき残しができてしまいます。

歯科検診前日に1年生のみなさんには「^{けんこう}健口ノート」、3年生のみなさんには、「は！ハ！歯！でハッピー」という小冊子を配付します。ぜひ御家庭で御活用ください。