



ほけんだより



NO.4

令和4年6月1日
瑞穂小学校 保健室

雨の季節を迎えました。雨が多くなるとふだん元気な人もなんとなく憂うつになりますよね。でもそんなときこそ、気分をコントロールしましょう。雨の日だからできることをみつけたり、晴れた日をいつもより楽しんだり、心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう。

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



毎日ていねいに
みがけていますか？

今年度の歯科検診では、むし歯がある児童が昨年より多くなっていました。毎日正しい歯みがきをして、むし歯や歯肉炎にならないようにしましょう。

むし歯・歯肉炎を予防するポイント

毎日みがき残しのないように歯をみがく

ダラダラとあまいものを食べない

歯ごたえのあるものをよくかんで食べる

栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる

定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）

ほかにも

- 規則正しい生活をする
- 自分に合った歯ブラシを使う

など

6月は「食育月間」です

好きな給食メニューアンケート結果
【全校児童】

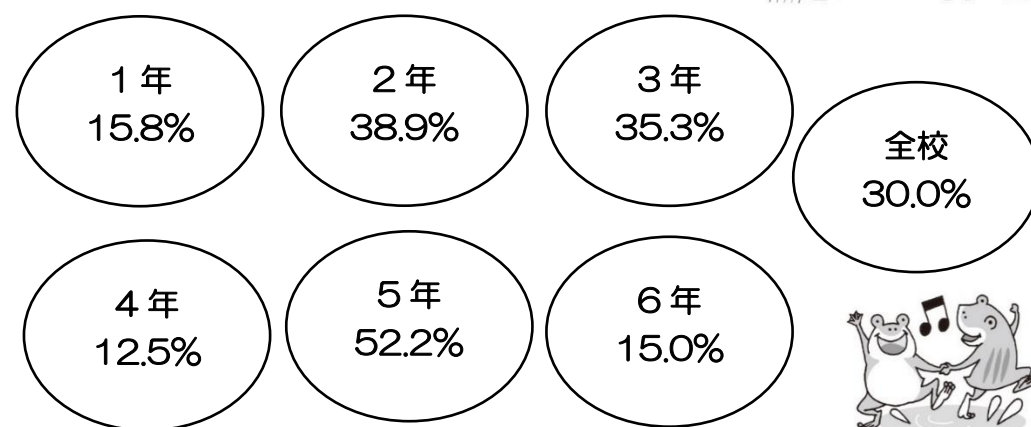
- 1位 チキンカレー (6/10) 24票
- 2位 牛乳プリン (6/14) 8票
- 3位 スパゲッティミートソース (6/17) フルーツしらたま (6/10) 3票

【職員】

- 1位 チキンカレー (6/10) 7票
- 2位 スパゲッティミートソース (6/17) 3票
- 3位 フルーツしらたま (6/10) 2票



歯科健診結果 むし歯保有率



6月の保健行事

- 3日(金) 心電図検査 1年生
- 7日(火) 内科検診・運動器検診
- 10日(金) 体重測定 1・2年
- 13日(月) 体重測定 3・4年
- 14日(火) 体重測定 5・6年
- 29日(火) 3Dスコリア検診 5年生

給食後の歯みがきスタイル

新型コロナウイルスに
気をつけよう!

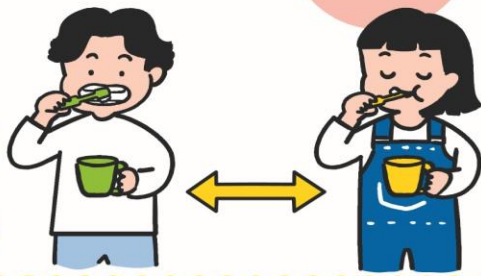
手洗い場が
混まないようにしよう。

1



歯みがき中の
おしゃべりはやめよう。

2



歯みがき中は口をとじて。
前歯のうらは、口を手で
おおってみがこう。

3



ブクブクうがいは
少ない水で1~2回。
はきだすときは
低いところで
ゆっくりと。

4



歯ブラシはよく洗って
水を切ってかわかしてから
しまおう

5



公益社団法人 日本学校歯科医会

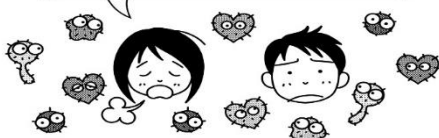
ダウンロードはこちらから

nichigakushi.or.jp/news/corona2.html



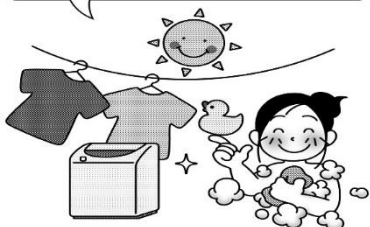
梅雨時の健康生活

相談してね



心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り！？
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょう？

スクールカウンセラー

先生

6月の来校予定

7日(火)

21日(火)

相談したいことが

ある人は、担任の先生か

保健室の先生にお

願いしてください。