

ほけんだより 6月



No.6 令和5年6月6日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）

これから雨が多い季節がやってきますが、ときおり太陽が顔を出すと、急にむし暑くなり、まだ暑さになっていないからでは、調子をくずしやすくなります。また、熱中症も心配な時期です。

特に、生活リズムが整っていない人は、注意が必要です。夜ふかししないで、早くねて、規則正しい生活リズムで元気に過ごしましょう。

歯と口の健康週間

6月のほけん目標



歯を大切にしよう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

毎日しっかりはみがきをしているでしょうか!?5月に行った「えいせい検査」の結果をみると、朝のはみがきをしていない人が多くみられました。歯は一生使う宝物です。一度むし歯になってしまうと、歯医者さんで治療しなければなりません。毎日のはみがきや定期的に歯医者さんに行くなど、自分の歯を大切にしましょうね。

チェックしよう! 歯のみがき方

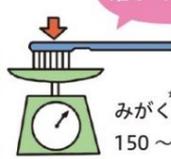
毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう



「はかり」で
たし
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200gくらい

歯科検診結果

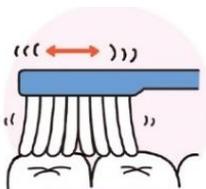


健歯の人 59名 (57.3%)

治療がおわっていた人 8名 (7.8%)

むし歯があった人 36名 (34.9%)

歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら
などは



「かかと」で

奥歯
などは



「つま先」で

歯と歯の間
などは



「わき」で

★今年も学校歯科医の小林先生から、歯ブラシをいただきました。毎日のはみがきをがんばりましょう!



内科検診 6月7日(水) 13:30~

たいしょうがくねん ぜんがくねん
対象学年：全学年

内科検診で調べること

内科検診では、心臓の音や呼吸の音、背骨の形や胸の骨の形、ろっ骨の形などを調べます。



心臓の音や呼吸の音を聞きます



背骨・胸の骨・ろっ骨などの形を見ます

内科検診では、他にもこのようなことを調べます。

● 栄養状態や皮ふの様子
皮ふの色や光沢、皮下しぼうの状態を見ます。

● 筋肉や骨格の様子
筋肉や骨格がどのくらい発達しているかを見ます。

● 貧血かどうか
校医の先生が下まぶたの裏側の色を見て、貧血かどうかを診断します。

【服そう】▷素肌に体操服1枚で受けます。

※体操服をわすれずに!

▷かみの長い人は、ヘアゴムでしばってまとめておいてください。

【受け方】①聴診で、胸の音を聞きます。

②後ろ向きで前屈して、「せき柱」をみます。

③運動器でチェックのあった人は、その動作をします。



~お家の方へ~

水泳学習が始まります

○ 6月13日(火)から水泳学習が始まります。水泳学習のある日は、いつもより念入りに朝の健康観察をお願いするとともに、健康観察カードへの参加の可否と保護者の方のサインまたは印を忘れずにお願いします。

| | | |
|--|--|-----------|
| | | 水泳○×(サイン) |
| | | ○(サイン) |



○ 耳鼻科検診、眼科検診で治療が必要な人は、病院を受診してからでないと参加できません。すでに多くのご家庭から報告をいただいておりますが、まだの場合は、水泳学習前に一度受診していただくようお願いいたします。

6月のほけん行事

~健康診断も残りわずかです~

4日~10日 歯と口の健康週間

7日(水) 内科検診 13:30~

体重測定(3・4年)

8日(木) 体重測定(1・2年)

9日(金) 体重測定(5・6年)

16日(金) 心電図検査(1年)

13:10~

22日(火) 3D スコア検査(5年)

11:20~