

ほけんだより 6月



No.6 令和4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）

6月4日～10日

は くち けん こ う し ゅ う か ん 歯と口の健康週間

しょうがくせい にゅうし えいきゅうし は か だいじ
小学生は、乳歯から永久歯に生え変わる大事な
じき 時期です。「味が苦手...」、「え～やだな」、「ぼくはもう
なれたよ」とフッ化物洗口の感想は様々ですが、毎日の
はみがきと いっしょ しゅう かい かぶつせんこう がんば
はみがきと一緒に週1回のフッ化物洗口も頑張っ
づけていきましょう。

けんこうしんだん ば ひと うち ひと
また、健康診断でむし歯があった人は、お家の人と
そうだん 相談して、はやく は いしや さんでみてもらいましょう。

6月のほけん目標

は たいせつ 歯を大切にしよう

し か けん しん け っ か 歯科検診結果

むし歯があった人 35名(31.3%)

ようちゅういにゅうし
要注意乳歯があった人 3名(2.5%)

ようかんさつし
要観察歯(CO)のあった人 9名(7.4%)



6月のほけん行事

～健康診断があります～

1日(水)心電図検査(1年) 13:10～

4日～10日 歯と口の健康週間

8日(水)内科検診 13:30～

9日(木)体重測定(5・6年)

10日(金)体重測定(3・4年)

13日(月)体重測定(1・2年)

28日(火)脊柱側彎症検査(5年)

11:20～

29日(水)救急法講習会(5年)

13:35～14:35

チェックしよう! 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



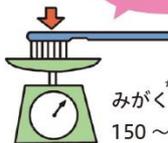
けさき は
毛先を歯に
きちんとあてよう



ちから い
力を入れすぎない
ようにしよう

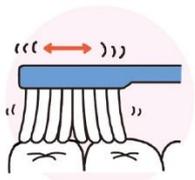


「はかり」で
たし
確かめてみよう

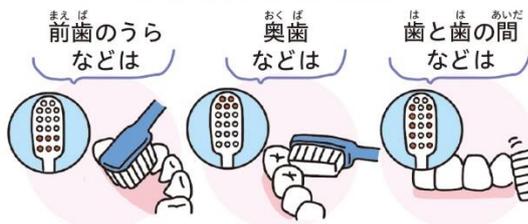


ちから めやす
みがく力の目安は
150～200g くらい

は
歯ブラシをこまかく、
こさざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

なにかけんしん しら
内科検診で調べること

なにかけんしん しんぞう おと こきゅう
内科検診では、心臓の音や呼吸の
おと せぼね かたち むね ほね かたち こつ
音、背骨の形や胸の骨の形、ろっ骨
かたち しら
の形などを調べます。



しんぞう おと こきゅう
心臓の音や呼吸の
おと き
音を聞きます



せぼね むね ほね こつ
背骨・胸の骨・ろっ骨
かたち み
などの形を見ます

なにかけんしん ほか
内科検診では、他にもこのようなこ
とをしら
とを調べます。

● えいようじょうたい ひ ようす
栄養状態や皮ふの様子
ひ いろ こうたく ひ か じょう
皮ふの色や光沢、皮下しぼうの状
たい み
態を見ます。

● きんにく こつかく ようす
筋肉や骨格の様子
きんにく こつかく はつたつ
筋肉や骨格がどのくらい発達して
いるかを見ます。

● ひんけつ
貧血かどうか
こう い せんせい した うらがわ いろ
校医の先生が下まぶたの裏側の色
み ひんけつ しんだん
を見て、貧血かどうかを診断します。

【服そう】▷すはだ たいそうふく
素肌に体操服1枚で受けます。

※たいそうふく
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うたかた ちょうしん おね
聴診で、胸の音を聞きます。

②うしろむきでぜんくつして、「せきちゅう
柱」をみます。

③うんどうき
運動器でチェックのあった人は、その動作をします。



ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意を!!

これから夏に向け、熱中症が心配な時期になりました。

わたし からだ
私たちの体には、夏の暑さにだんだんとなれる仕組みがそ
なわっています。しかし、急に暑くなった時は、体がまだな
れていないので、ねっちゅうしょう
熱中症にかかりやすくなります。

ねっちゅうしょう ぶせ
熱中症を防ぐためにふだんから軽い運動をして、体をなら
しておきましょう。また、ねっちゅうしょう げんいん
熱中症になる原因として、睡眠不足
あさ
や朝ごはんぬき、体調不良などもあります。ふだんから規則正
しい生活を送り、たいちょう ととの
体調を整えておきましょう。

※ねっちゅうしょう たか とき
熱中症リスクが高い時は、熱中症の対策を優先し、マス
クを外してかまいません。(屋外で遊ぶ時や体育の授業等)

~お家の方へ~

6月9日(木)から水遊び・水
泳学習が始まります。毎朝の健康
観察をこれまで通りお願いすると
ともに、水遊び・水泳学習のある
日は健康観察カードへの参加の
有無と保護者の方のサインまた
は印をお願いします。

