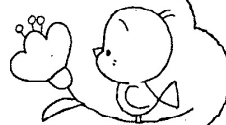


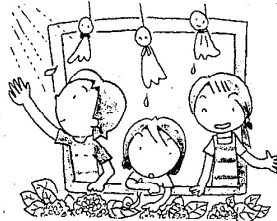
ほけんだより

H30. 6. 1
宮前小学校

心とからだの健康についてのおたよりです。あうちのひといっしょによんでくださいわ。



雨にぬれる あじさいがきれいな季節になりました。
湿度が高くて、ジメジメしやすい時期なので、てあらい・うがい・つめ・お風呂など
からだの清潔に気をつけてすごしましょう。
また、6月中旬からは水泳学習もはじまるので、きよく正しい生活(はやね・はやあき・あさごはん)で
からだの調子をととのえましょう。健康しんだんの結果、ちりょうやくわい検査が必要な人は
早くひょうしんへ行ってくださいわ。



6月のほけんようじ
4日(月)～10日(金) 歯と口の健康週間
歯みがきチェック週間
5日(火) 内科けんしん(4・3・4・4・6年)

歯垢ってどんなもの?
歯にくっついてる食べやすと口の中和のばい菌が
まがたもの。べつべつして、うがいではとれない。
(歯のうきと、いれる) むしはの原因になる。

・じょうずな歯みがきのコツクイズ

- にあてはまることは(じせすじ)をかんがえてね!
- ★○○○の歯ブラシをつかみましょう。
- ★歯ブラシは、○さ○がひらがたに新しいものにうえましょう。
- ★歯ブラシは、○ん○をもつように軽くもちましょう。
- ★みがくときは、力をいれずに○○○の歯ブラシを動かしましょう。
- ★1本1本で、ねいに、1本の歯を○～20回をめやすにみがきましょう。
- ★みがいたあとは、舌で歯が○○○になっているかたしめましょう。



4月の歯のけんさで
むしはがある子 ----- 262人 (38.9%)
歯垢(はれ)がつてる子 ----- 53人 (7.9%)
むしはは、ほうくおくひびくたていきます。
おたの人は、早くちりょうを受けましょう。



おうちの方へ

♪歯みがきしらべに ご協力よろしくお願いします!

本日、市教育委員会より配布されたカラーテスト(歯垢染め出し錠)と観察カードを配りました。
正しい歯みがき習慣を身につけることは、歯や口の健康だけでなく、一生を健康で過ごすことにつながります。ぜひ、ご家庭で歯みがきしらべを行っていただきますよう、よろしくお願いします。
*実施方法は、観察カードをごらんください。
*6月6日(水)までに提出してください。観察カードに、保護者の方のサインまたは一言感想を書いていただく欄がありますので、よろしくお願いします。
*カラーテストは食用色素が主成分です。舌も赤く染まる場合がありますが、時間が経てば消えます。ただし、衣服等につくと落ちにくいことがありますので、汚れてもよい服装で首にタオルを巻く等してご使用ください。(この製品は乳・オレンジ由来の成分を使用しています。食物アレルギーがあるお子さんは、注意してください。)

♪雨の日は、タオルと靴下(はきかえ用)を持たせてください。

雨の日は、「登校時に靴下がぬれたので、貸してほしい。」と保健室に来る子が結構います。保健室にある靴下は数が限られており、みんなに貸すことができません。はきかえ用の靴下とぬれた体や服をふくためのタオルなどを持たせていただきますよう、よろしくお願いします。

♪水痘(みずぼうそう)にご注意ください。

5月末の時点で水痘の罹患者が13人出ています。比較的うつりやすい感染症で、赤い発疹(時間が経つと水泡になる)と熱が出ます。お子様の健康観察をよろしくお願いします。疑わしい場合は医療機関を受診してください。(かかった場合は出席停止となります。)

♪日本スポーツ振興センター加入確認証について

担任印を押したものをお渡ししますので、3月末までご家庭で保管していただきますよう、よろしくお願いします。