

ほけんだより 6月

令和7年5月30日
ふじみ野市立三角小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

これから雨が多い時期になります。夏において気温が高くなり、汗をかく日が多くなります。この時期を気持ちよくすごすためのポイントは「はだ着」と「着がえ」です。はだ着は汗をすいとり、服の中の温度や湿度をたもつはたらきがあります。そして、こまめに着がえることで、はだ着のはたらきがキープでき、せいけつにすごせます。汗をかくのは、もともとわたしたちがもっている、体の熱を冷やすためのすばらしいしくみです。上手に暑い季節をのりきりしましょう

さんかくしょうがっこう

三角小学校のとりくみ



6月は「歯と口の健康月間」です。

今月の保健目標『歯を大切にしよう』

① 保健委員会による歯・口のお話

6月4日から(全6回)給食の時間に保健委員会が歯と口の健康についてお話をしします。三択クイズや募集する健康標語作品の紹介をしします。

♪歯みがきサンバ♪も聞いてください。

7月の児童集会で動画発表します。
ただ今、準備中です。お楽しみに!



② 歯と口の健康標語募集

「歯と口の健康啓発標語」応募用紙を配りました。応募作品からコンクールに出品します。用紙に標語を書いて保健室前のポストに入れてください。たくさんのお作品をおまちしています。

③ 学級での歯科保健指導

今年も3年生は歯科衛生士さんと一緒に正しい歯のみがき方やおやつについて学習します。他の学年では「わたしの歯っぴーファイル」などを使った学習をしします。

できているかな?

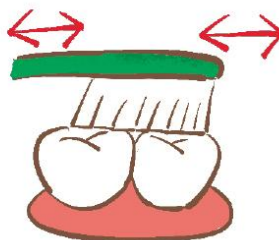


正しい歯のみがき方

鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックできるといいですね!



かる ちから
軽い力で
も
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる

8020運動^{うん どう}ってなに？

「8020運動^{うん どう}」は「80歳^{さい}になっても自分の歯^{じぶん は}を20本以上保^{ほん}とう」という運動^{うん どう}です。20本^{ぼん}は「自分の歯^{じぶん は}で食^たべる」ために必要^{ひつよう}な本数^{ほんすう}です。これより少^{すく}ないと、硬^{かた}いものが食^たべられないなど困^{こま}ることになります。

将来^{しょうらい}の自分^{じぶん}が元氣^{げんき}にいるためにも、今^{いま}、歯^はと口^{くち}の健康^{けんこう}に気^きをつけてすごしましょう。



歯科健診^{しかけんしん}のおしらせをお渡し^{わた}しましたが、結果^{けっか}はどうでしたか？

今年^{ことし}は歯垢^{しかう}や歯肉^{しにく}に所見^{しょけん}がある人^{ひと}が多くいました。

治療^{ちりょう}が必要^{ひつよう}な人^{ひと}は早め^{はや}に受診^{じゅしん}するようにしましょう。

梅雨^{つ ゆ}の季節^{き せつ}はココ^きに気^きをつけて！

食中毒^{しょく ちゅう どく}に気^きをつける

菌^{きん}やウイルスをふせぐために、手洗^{てあら}いをしたり
調理器具^{ちようりきぐ}をせいけつにしたり、食^たべ物の^{もの}わる
なる前^{まえ}に食^たべたりするなど気^きをつけましょう。



雨具^{あまぐ}に気^きをつける

先^{さき}がとがっていない子供用^{こどもよう}の傘^{かさ}がおすすめ
です。雨風^{あめかぜ}が強い日^ひは雨ガッパ^{あま}も便利^{べんり}です。

おうちの方へ



定期健康診断が終了しました。健診前の準備や提出物等のご協力ありがとうございました。
受診が必要な場合はお知らせを発行しています。受診がお済になりましたらお知らせをご提出
ください。特にむし歯は早めの受診・治療をおすすめします。また、半年に1回程度、歯科医院
で定期検診を受けることもおすすめします。歯垢や歯石はないか、口腔内のケアの方法も
チェックしてもらえます。乳歯から永久歯に一度しか生え替わらない歯は“一生もの”です。
健康な歯でしっかり食べて生きていくためにも、継続的なケアはとても大切です。