

ほけんだより

令和2年6月
蟹江町立舟入小学校
ほけんしつ

雨が多い季節になりました。美しく咲いたあじさいの花も、みなさんの登校を喜んでくれています。体の調子をくずしやすいときではありますが、毎日元気に過ごすことができるように、まずは、よく睡眠をとりましょう。健康診断も少しずつ実施していきます。

今月の保健目標は

「歯を大切にしよう」

学校での歯みがきは、口を閉じてみがいたり、うがいのときに気をつけたりして、飛沫が飛ばないようにがんばっていますね。

これからも、ていねいな歯みがきをして健康な歯・健康な歯ぐき（歯肉）でいきましょう。

おぼえよう!

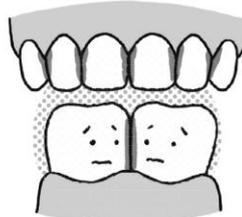
みがきのこしのポイント



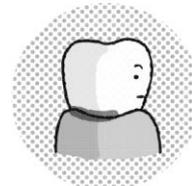
おく歯のみぞ
(まん中のへこみ)



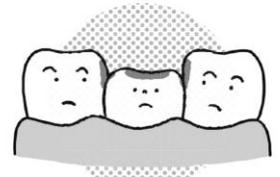
歯と歯肉（歯ぐき）の
さかいめ



歯と
歯の間



歯の
うらがわ



歯がひくくなって
いるところ

歯肉は「見て」「さわって」チェック!

	健康な歯	歯肉炎になった歯
見た目		
色	きれいなピンク色	しずんだ赤い色
形	歯と歯の間に きっちり入っている	はれて丸みがある
出血	ない	歯みがきなどで 血が出る
さわった感じ	引きしまっている	ぶよぶよしている

実は傷つきやすいのです

歯をみがくときに、ゴシゴシと力を入れていませんか? よごれを落とそうとがんばりすぎたり、急いでみがこうとしたりすると、強い力になってしまいます。実は歯の表面や歯ぐきは傷つきやすいので、力が強いと歯や歯ぐきを傷めてしまうことがあります。また、歯ブラシの毛先が広がってしまうので、よごれがきちんと落とせません。毛先が広がらないように軽い力で、細かくていねいにみがくようにしましょう。



けんこう しんだん
健康診断スケジュール

しんちよう たいじゆう しりやく ちやうりやく じっし
身長・体重・視力・聴力は、実施しました。

こうちく 項目	にってい 日程	がくねん 学年	び 備	こう 考
<6月>				
にようけんさ 尿検査	18日 (木)	ぜんがくねん 全学年	あさいちばん ちゆうかんによ 朝一番の中間尿をとります。 がっこう へきたらすぐに ていしゆつ 学校へ来たらすぐに提出しましょう。	
	19日 (金) 予備			
	25日 (木) 予備			
<7月>				
しんでんず 心電図	2日 (木)	ねんせい 1年生 ねんせい 4年生	たいそうふく 体操服で受けます。 しずか 静かに約1分間寝ていたら終わります。 いた 痛くありません。	
ないかけんしん 内科検診	16日 (木)	ぜんがくねん 全学年	たいそうふく 体操服で受けます。 こんかい 今回は、口の中(のど)は、みません。 ていしゆつ ちんしんひよう へんこう ばあい ※提出した問診票に変更がある場合はお知らせください。	
<9月>				
しかけんしん 歯科検診	3日 (木)	ぜんがくねん 全学年	あさ 朝、歯みがきをしっかりと登校しましょう。	

ねつちゆうしやう ちゆうい
熱中症に注意!

うん どう
運動するときのやくそく



たいいくかん まど
体育館はドアや窓を
あ 開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん ていきてき
水分や塩分を定期的
と 取る(のどが渴く前に)



たいちやう わる
体調の悪いときには
むり やす
無理をせず休む



すいみん ちやうしよく
しっかり睡眠・朝食
たいちやう ととの
体調を整えておく



マスク...暑いときには、人から少し離れた場所
はず
外しましょう。

せいかつ つか せいかつ しゅうかん がつ にち げつ にち きん
生活リズムカードを使った「生活リズム週間」〔6月15日(月)～19日(金)〕を
実 施しています。よりよい生活習慣が身につくように、ご協力をお願いいたします。

がっこう さいかい いま せいかつ な いっぽう つか で とき
学校が再開されて、今の生活に慣れてつある一方、疲れが出てくる時でもあります。
たいちやう こころ けんこう しんばい
体調や心の健康で心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。