



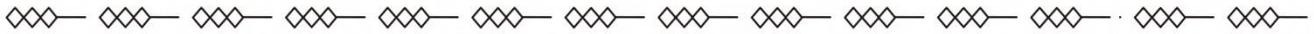
がっこう ほんだより 6月号



令和5年6月10日
立川市立第六小学校
保健室

5月末には、日中汗ばむ陽気の日も増えてきました。汗を吸収しやすい下着を着ることで、うまく体温調節することができます。体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。喉が渇く前に、水分補給をする、こまめに木陰で休憩するなど、熱中症にならないように予防しましょう。

6月中旬には、水泳指導が始まります。水の中はいつもと違う環境なので、疲れもたまりやすいです。しっかりと朝ご飯を食べる、前日十分に寝るなどして、万全の体調でプールに入りましょう。



こんげつ けんこうしんだん よてい 今月の健康診断の予定

ひ 日にち	こうもく たいしょうがくねん 項目(対象学年)	おしらせ お知らせ
7(金)	にょうけんさ よびび 尿検査(予備日)	がいでんじや わすれず も 該当者は忘れずに持ってきてください。
11(火)	やつがたけいぜんそうだん 八ヶ岳事前相談(5)	けんこう つか 健康カードを使います。
18(火)	しかけんしん 歯科健診(1・2・3)	は 歯をみがいてきてください。
19(水)	しかけんしん 歯科健診(4・5・6)	



ほごしや かた ～保護者の方へ～

けんこうしんだん 健康診断について

4月から続いた健康診断も6月で終了します。耳鼻科、眼科、内科でお知らせをお渡ししたお子様は、早目に病院を受診するようお願いいたします。受診後は学校にお知らせをご提出ください。健康診断を欠席し、後日、同じ科の健診がない場合は、学校から「定期健康診断未受診について」を配布しています。この用紙を持って、保護者の方と病院を受診するようにしてください。

かんせんしやう りかん ばあい ちゆうしやうめいしよ 感染症に罹患した場合の治癒証明書について

新型コロナウイルス感染症に感染した場合、登校届・罹患・治癒証明書の提出は不要です。他の感染症に感染した場合は、提出が必要となります。詳しくは第六小学校ホームページ「保健関係届け出書類」をご確認ください。



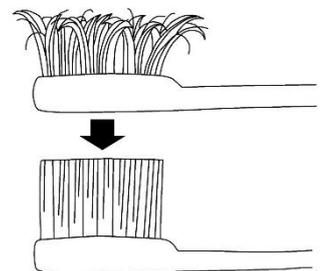
がっ ほんもくひやう 6月の保健目標

た あと は ～食べた後には歯をみがこう～



歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯こうが落とせなくなります。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交換しましょう。



フロスの使い方

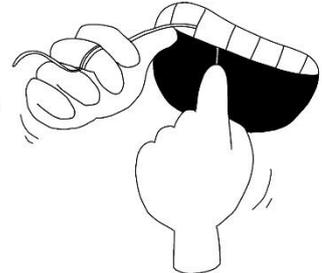
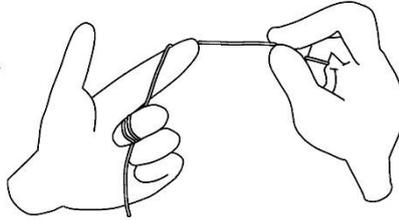
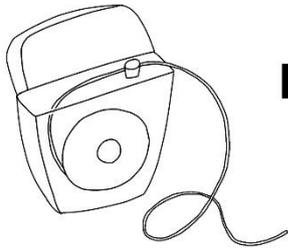
フロスは、歯ブラシでは届きにくい歯と歯の間の歯こうを落とすことができます。



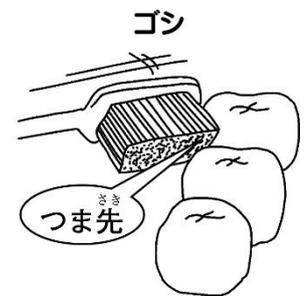
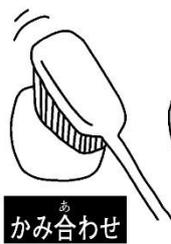
フロスは、持ち手があるものとフロス（糸）だけのものがあります。必ず歯ブラシで歯をみがいた後に使いましょう。

持ち手があるフロスを使うときは、鏡を見ながら歯と歯の間にゆっくりと入れましょう。力を入れて一気に入れると歯ぐきを傷つけることがあるので注意しましょう。

フロスだけのものを使うときは 40cm 程度の長さに切り、両手の中指に巻き付けてフロスをピンと張り、歯と歯の間に入れて上下にずらしながらこすります。その際に、指で口を広げると入れやすくなります。



おく歯のみがき方



おく歯をみがくときは、外側と内側、かみ合わせの3つにわけてみがきましょう。歯と歯の間の部分は、歯ブラシのかかと（後ろ側）とつま先（先たんの部分）を使い、きちんと当てて歯こうを落としましょう。

大人のおく歯が生えかけているときは、周囲の歯より高さが低いいため、毛先がうまく当てられずに、みがき残してむし歯になることがあります。歯ブラシを口の横から入れると、毛先を当てることのできるのので、きちんと当ててみがきましょう。

