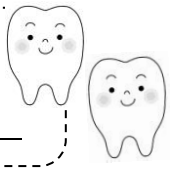
ほけんだより 6月

6月の保健目標
歯を大切にしよう

令和４年５月発行　Ｎｏ．３　川口市立領家小学校　保健室

歯と口の健康週間　６月４日（土）～１０日（金）

歯と口の健康週間　標語「いただきます　人生100年　歯と共に」



歯と口の健康週間とは、様々な取り組みを通して、むし歯や歯肉炎の予防・早い発見・治療をしようとよびかけをする期間です。この期間を通してむし歯や歯肉炎になる人を減らして、健康な歯と口になる人を増やすことを目的にしています。この期間に６月の保健目標「歯を大切にしよう」を達成できるように、毎日の歯みがきをていねいにするなどを心がけましょう。

6月　めざそう白い歯！　歯っぴー月間！！

「歯っぴー月間」では、みがき残しのない歯みがきで自分の歯を大切にしていくために、次の取り組みをします。

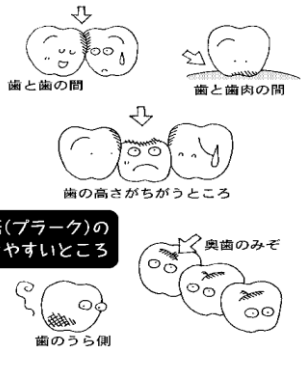
１　歯みがきテスト…６/10（金）に配付し、家庭で取り組みます。１３日（月）提出
（歯こうそめだしカラーテスト）＊保護者のみなさま　ご協力よろしくお願いいたします。

２　歯ブラシ点検　…６/１６（木）

歯ブラシの毛先が広がっていないかな。

じょうずな歯のみがきかた

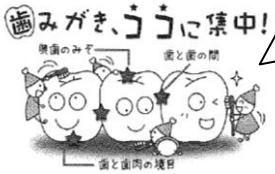
みがき残しやすいところは、
ここです！



①歯ブラシの毛先を歯の面にしっかり当てよう。
むずかしい人は、鏡を見ながらみがくといいですね。

③歯ブラシを小さく動かしてみがこう。
２．３本ずつみがくようにしましょう。

②かるい力で
歯ブラシの毛先が早く開いてしまう人は、力の入れすぎかもしれません。
交換目安は、一ヶ月に一回です。



歯みがきテスト（６月１０日（金）配布、家で取り組みます。）では、カラーテストの赤色がこくついたところがみがけていないところです。どんなところにみがき残しがあったのかを確認してから、みがけなかったところをきれいにみがくといいですね。

新型コロナウイルス感染症予防対策　継続中！！

新型コロナウイルス感染症から自分を、みんなを守る！

覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

こまめに手洗いしていますか？ハンカチやタオルでふくまでが手洗いです。
毎日ハンカチやタオルを持ってきましょう！！！

毎朝、体温を測り、かぜの症状（せきやだるさ）がないか、健康観察をしてください。６月と７月は、健康観察カードでプール学習に参加できるかどうかの確認もします。

むしあつい時期　熱中症予防ポイント

早め早めの対応で、熱中症を予防しよう！

のどが渇く前に水分補給

疲れたと感じる前に休憩

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症

朝ごはんを食べていない

発熱や下痢など体調不良

寝不足

熱中症から自分を守るために実行したいこと

睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける

たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給

無理をしない 30分に1回は休憩を取る

熱中症予防にもなります。

自分の体、まわりの人の様子が少しでもおかしいと思ったらすぐに近くにいる大人に言いましょう！！

【保護者のみなさまへ】水泳学習時の健康管理について

６月から水泳学習が始まります。毎日記録している「健康観察カード」に、６月から水泳学習参加の可否の項目が入りますので、ご家庭での朝の検温と健康観察、押印をお願いいたします。

水泳学習の参加に関わらず、体調が悪い場合は登校を控えていただきますようお願いいたします。（受診の結果、医師から登校可能と言われた場合を除きます。）

また、耳鼻科や眼科の受診や治療が必要な場合は、水泳学習が始まる前までに済ませるようにお願いいたします。