

ほけんだより 6月

令和3年5月28日
横浜市立帷子小学校
保健室

蒸し暑い日が増えてきましたが、子どもたちは元気いっぱい校庭を走り回っています。日頃より、水筒持参等、熱中症対策へのご協力ありがとうございます。

5月には、内科検診、耳鼻科検診、尿検査が無事に終了しました。6月も以下の通り検診があります。ご協力よろしくお願ひいたします。歯科検診が終了すると、今年度の健康診断は一段落です。7月中には、結果を記録した健康手帳を各ご家庭に返却いたします。結果をご確認ください。

| | | | | |
|--|-------|-------------|-------|--------------------------------|
|  | 3(木) | 13:00~13:50 | 眼科検診 | 全学年 |
| | 4(金) | 9:00までに提出 | 尿検査二次 | 一次検査未提出者、 対象者 (個別に通知します) |
| | 10(木) | 9:00~11:20 | 歯科検診 | 1・2・6年、 5・6・7組 |
| | 17(木) | 9:00~11:00 | 歯科検診 | 3・4・5年 |

歯科検診の日には、朝、いつも以上にいい歯みがきをお願いいたします。歯みがきが不十分ですと、むし歯と、食べかすの見分けが困難になる場合があります。ご協力よろしくお願ひいたします。

保健室に届いた作品募集の案内をお知らせします。
ご興味のある方は、お気軽に養護教諭 岡本 までお問い合わせください。

『第二回 乳がん検診へいこう! 絵画コンクール』 作品募集のご案内

テーマ : 4歳~小学生部門 「わたしの家族」

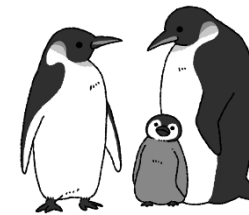
募集期間 : 6/ 1 (火) ~ 9/12 (日)

展示会 : 11/20 (土) ~ 11/21 (日)

主催 : 一般社団法人乳がん予防医学推進協会

賞 : *最優秀賞は賞状、副賞2万円
*優秀賞、各企業賞、後援賞各種 (前年度は50賞ほど)
*入賞作品は、啓発のための絵本に採用

応募方法 : 様式、詳細等は保健室までお問い合わせください



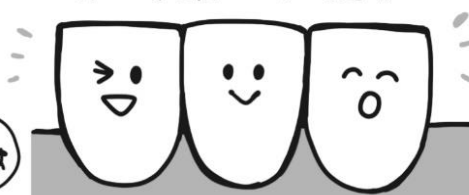
6月4~10日は「歯と口の健康週間」です

日本臨床歯周病学会によると、日本人のむし歯は年々減少しているそうです。しかし30歳以上の成人の約80%が歯周病にかかっているというデータもあり、歯周病は歯の喪失原因の第1位にもなっているそうです。皆様とお子さんの歯肉の健康状態はいかがでしょうか。お子さんと一緒にチェックしてみてください。

歯周病を防ぐためには丁寧なブラッシングが必要です。6月には歯科検診もあります。これを機に、正しいブラッシングについてご家庭でも話題にしていいただければと思います。

歯周病をふせごう! 歯周チェック


《健康な状態》



歯肉は

- 薄いピンク色
- 三角形に見える
- 引き締ま、こいて硬い

《歯周病かも》



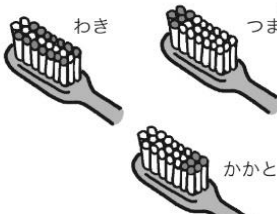
歯肉は

- 赤っぽい色をしている
- 丸みがあってぷよぷよしている
- 歯と歯肉の間にプラークがたまっている

じょうずな歯みがきで、いい歯に!

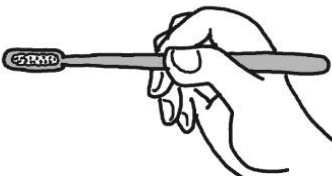
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



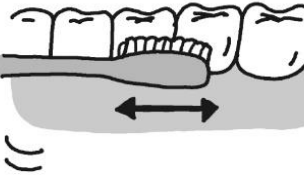
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力(歯ブラシの毛先が広がらない程度の力)でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさないで、歯1~2本ずつ小さざみにみがく。





かたびらしょうがっこうの みなさんへ

だんだん暑くなってきましたね。6月は、『梅雨』といって雨の多い時期です。雨の日は外で遊べないので、室内で安全に過ごしましょう。お絵かきやおりがみ、友達のおしゃべりや、室内で安全にできるゲームなど、雨の日ならではの楽しい遊び方をたくさん見つけてくださいね。

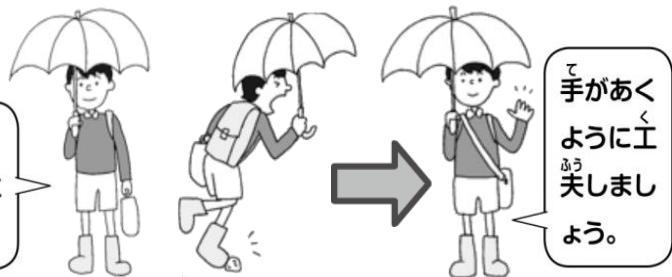
あめの日

登下校は安全に気をつけて!



手荷物を少なくしよう

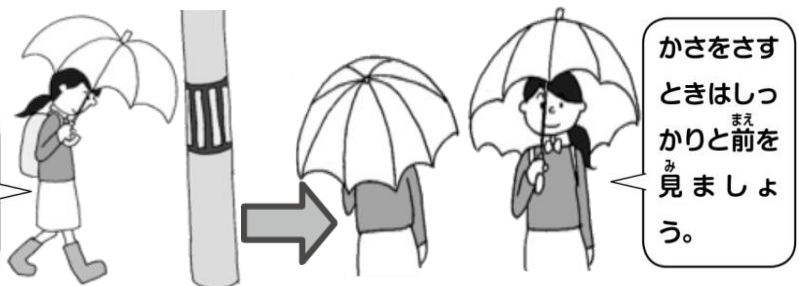
かさをさすと、片手がふさがってしまいます。反対の手で荷物を持っていると、転んだときに手がふさがっていて、とても危険です。



手があくように工夫しましょう。

しっかりと前を見よう

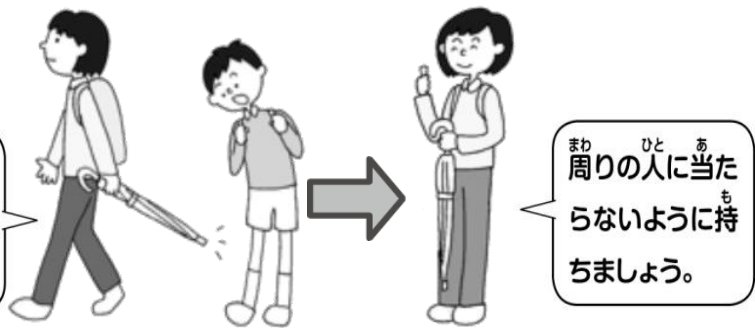
かさを深くさしていると、前が見えなくて車や電柱にぶつかってしまうかもしれません。



かさをさすときはしっかりと前を見ましょう。

折りたたんだかさの持ち方に注意

かさをにぎって、うでをふって歩いていると、後ろを歩いている人に当たってしまいます。



周りの人に当たらないように持ちましょう。

しかけんしん
歯科検診があります!

しかけんしん つぎ
歯科検診は次のようなことを調べます。

- ①むし歯がないか?
- ②むし歯があった場合は、きちんと治療されているか?
- ③歯ぐきの病気になっていないか?
- ④乳歯と永久歯との生えかわりが、うまく行われているか?
- ⑤正しい歯みがきができているか?



☆ふだんから朝の歯みがきを念入りにし、歯や口の中をきれいにし、登校してください。

あなたの歯肉はどっち?

歯肉をチェックしてみよう

きれいなピンク色 赤色、むらさき色

ひきしまっている さわった感じ ブヨブヨしている

とがった形 形 はれて丸くなっている

出ていない 血 出ている、歯をみがくと出る

みぎがわ あ かず おお ひと しにくえん
右側に当てはまる数の多かった人は歯肉炎になっているかもしれません。軽い歯肉炎はしっかりと歯みがきすればよくなることもあります。ひどいときは歯医者さんへ行きましょう。

