



おうちの人と一緒に  
よみましょう！

令和4年5月31日  
横浜市立下田小学校  
保健室

もうすぐ雨の季節です。普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると事故が起きやすくなります。「目立つ色の傘や服を選ぶ」「足元や周りをよく見て歩く」「横に広がって歩かない」などに注意しましょう。けが防止と体調管理に気をつけて、梅雨も元気に過ごしたいですね。



## 6月の健康診断



1日(水)	眼科検診	全校
6日(月)	尿検査	前回未提出者・二次対象者
7日(火)	視力検査	5年
8日(水)	視力検査	4年
9日(木)	歯科検診	6年、5年、個別級
10日(金)	視力検査	3年
13日(月)	心電図検査	1年、昨年度未受診者
14日(火)	視力検査	2年
15日(水)	視力検査	1年
16日(木)	歯科検診	4年、3年
20日(月)	視力検査	個別級
23日(木)	歯科検診	2年、1年

### 尿検査

8:40までに提出をしてください。

### 視力検査

めがねを使用している人は矯正視力を測ります。忘れず用意してください。

### 歯科検診

歯に食べかすがついている人がいます。朝、しっかり歯を磨いてきましょう。

## 視力検査の結果について

左右どちらか片方でもB、C、Dだった場合は「受診のおすすめ」をお渡しします。

学校での結果は確定診断ではありませんので、早めの眼科受診をおすすめします。

受診後は「受診報告書」をご提出ください。

**見え方の**

**A**

**A [ 1.0以上 ]**  
1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

**B**

**B [ 0.7~0.9 ]**  
後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

**C**

**C [ 0.3~0.6 ]**  
後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいですが

**D**

**D [ 0.2以下 ]**  
前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

## 暑さに備えた体づくりをしよう

5月から熱中症が増えてきています。予防のため、本格的に暑くなる前に徐々に体を暑さに慣れさせることが大切です。体が暑さに慣れるまで、数日~2週間かかります。今から準備を始めましょう。

- 毎日、軽く汗をかく程度の運動をしましょう!
- シャワーだけでなく、湯船につかりましょう!
- 冷房(除湿)の設定温度は下げすぎないように!
- のどが渇く前に、水分補給をしましょう!

## 雨

の季節は気をつけて

### 事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意!

### 食中毒

細菌の活動が活発になるので注意!

### 気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいですので注意!

### は 歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

① 毛先が広がっている ② 後ろから毛先が見えない

### は 歯みがき ジョーズの 握り方は？

① グー持ち ② えんぴつ持ち

# は 歯みがき ジョーズの ヒミツ 教えます

### は 歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で ② 強い力でゴシゴシ

### は 歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る ② みがき終わるまで鏡を見ない

**歯ブラシは ②**  
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

**握り方は ②**  
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

**力の入れ方は ①**  
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

**鏡の使い方は ①**  
ブラシがきちんと歯にあたってあるか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

## 1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ① 尿 (約1,500mL) ② だ液 (約1,000mL) ③ 汗 (約500~1,000 (※) mL) ④ 涙 (約1mL)  
(※) ふたんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？ じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし歯にな

りにくい環境に保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなど。大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。