

# 保健だより 6月

梅雨の季節になりました。雨の日が続くと、部屋の中で過ごす時間が長くなります。走りまわってケガをしないように気をつけて過ごしましょう。

## 6月保健行事

23日(木) 眼科検診 全学年

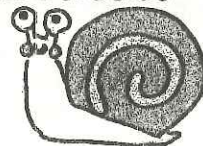
16日(木) 和泉っ子さわやか会議

「みんなで守ろう! 和泉っ子の安全」4・5・6 年参加  
～ケガなく元気な生活を送るために考えよう～

時間 14:10～15:00

場所 体育館

★保護者の方のお越しをお待ちしています。



雨が降り続くと、  
ため息が出てしまいますが、  
作物を育て、思い返に備える大切な雨。

雨の季節としようずにつきあい、  
元気に過ごしたいですね。

○「受診のおすすめ」をもらった人は、  
早めに受診し、学校に提出しましょう。  
(すでに受診している場合は、その旨を  
用紙に書いて学校にご返却ください)

○すべての健康診断が終わりましたら、  
結果を健康手帳でお知らせしますのでご  
確認ください。

## 6月21日 フール開き

いよいよ水泳が始まります。水泳は、心と体を鍛える  
ことのできるよい運動ですが、健康管理をしっかりと、  
約束を守り安全に気をつけないと危険をとまなう運動です。  
水泳のある日は、朝の健康観察をして「水泳カード」に  
体温を記入してご提出ください。

体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。  
医師からフールについての注意を受けている場合は、  
必ず学校まで申し出てください。



- 爪は短く切っていますか
- 耳掃除はしていますか
- 前の日はよく眠れましたか
- 具合が悪いところはないですか
- 朝ご飯はしっかり食べましたか



## 6月の保健目標 **きれいにしっかり歯をみがこう**

6月は歯と口の健康週間があり、歯の衛生月間としています。

児童保健委員会が、お昼の校内テレビ放送で、紙芝居やクイズ、正しい歯のみがき方などむし歯予防を呼びかけました。この機会に、自分の歯を一生守っていくため、歯の一本一本をていねいにみがくことを実行していきましょう。

### 歯口検査の結果

4月18日に歯科衛生士さんによる歯と口の健康チェックがありました。

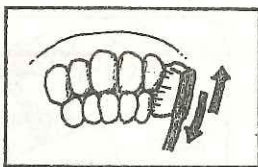
|     | A%  | B°% | B% | C% |  | T%   | G%   |
|-----|-----|-----|----|----|--|------|------|
| 1年生 | 87  | 7   | 3  | 3  |  | 0    | 0    |
| 2年生 | 74  | 12  | 9  | 5  |  | 3.4  | 5.2  |
| 3年生 | 67  | 23  | 9  | 1  |  | 3.5  | 10.5 |
| 4年生 | 69  | 18  | 13 | 0  |  | 0    | 19.4 |
| 5年生 | 82  | 18  | 0  | 0  |  | 2.6  | 12.8 |
| 6年生 | 76  | 20  | 4  | 0  |  | 1.7  | 20.3 |
| 個別  | 100 | 0   | 0  | 0  |  | 25.0 | 25.0 |
| 平均  | 76  | 16  | 6  | 2  |  | 2.0  | 11.2 |

- A …よくみがけています
- B° …少しみがき残しがあります
- B …みがき残しがあります
- C …たくさんみがき残しがあります
- T …歯石がついています
- G …歯肉がはれています

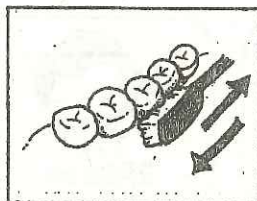
今回、各学年よくみがけていてAの結果が多かったです。しかしながら、BやCの結果の人が少しいたことは残念でした。9月に2度目の検査があるので、ていねいな歯みがきをしてみんながAを目指せるといいです。

高学年では、Gの結果が多いことが気になります。歯のみがき方の問題だけではなく、野菜嫌いや寝不足、疲労、早食い、おしゃべり食いなども関係しています。この機会に一人ひとりが生活習慣を見直していきましょう。

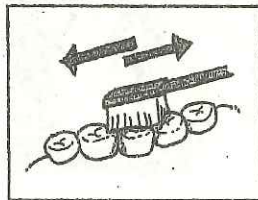
これで君も **歯みがき名人!** ☆  
歯みがきのポイント、教えます!!



歯と歯のあいだ  
ブラシの横はしなどを使ってみよう



歯の付け根  
毛先の横はしを斜めにあてよう!



かみ合わせ  
歯のつらに染みみぞがあります!

みがきにくいところ  
こそ、しっかりと!

みがきにくいところは、後  
回しにしたり、ほっておい  
たりしがちです。



● **小さざみにみがく**  
大きく動かすのではなく、小  
さざみに動かすこと。歯1本  
分くらいの幅が目安。

● **軽い力でみがく**  
軽い力のほうが汚れがとれや  
すいのです。また、強い力で  
みがくと、歯ぐきを痛める原  
因にもなります。



むし歯は、そのままに  
していても、なおらせ  
ん。歯医者さんについて  
早く治療しましょう。  
かみ合わせについても  
ご相談ください。