

保健だより 6月

令和6年6月4日(火)
横浜市立舞岡小学校
校長 田中秋人
養護教諭 鎌田優季菜

もうすぐ雨が多い「梅雨」の時期になります。梅雨の時期はムシムシして暑い日もあれば、逆に肌寒かったりする日もあり、衣服の調節が大切です。脱ぎ着しやすい服装を工夫しましょう。

雨が降ると、学校の廊下や階段は滑りやすくなります。大きなけがにつながらないように、いつも以上に安全に気をつけて過ごしましょう。

6月の保健行事

- 6日(木) 耳鼻科検診(1・4年、希望者)
- 25日(火) 歯みがきチェック(全学年)
- 28日(金) 第1回学校保健委員会(全学年)



歯みがきチェック(全学年)に関するお願い

25日(火)に歯科衛生士さんに来ていただき、歯みがきチェックを行います。その前に、自分の歯みがきの様子を知っておきましょう。

21日(金)に赤染め綿棒とワークシートを配布します。おうちで取り組んで、25日(火)に持ってきてください。詳細は後日、お知らせします。

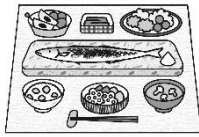
第1回学校保健委員会について

日時 6月28日(金) 4校時
場所 体育館

テーマ「食べることで大事だね」

第1回は、栄養職員の浅井先生による栄養のお話を予定しています。保護者の方もぜひご自由にご参加ください。

今後、ご家庭と一緒にいる企画も考えています。




今月の保健目標

歯をきれいにしよう。

食べ物を食べた後、ジュースを飲んだ後、必ず歯みがきをしていますか？
子どもの歯が抜けると、大人の歯が生えます。しかし、大人の歯は抜けてももう生えてきません。これから一生使います。美味しいものをずっと自分の歯で食べられるように、今から丁寧な歯みがきを心がけましょう。歯ブラシは1か月ごとに交換することをおすすめします。

よくかむと いいことたくさん！



- ① だ液が出やすくなり、むし歯になりにくくなる。
 - ② 消化を助けてくれる。
 - ③ 脳の働きがよくなる。
 - ④ 食べすぎを防いでくれる。
- 
- 
- 
- 

どっちかな？

歯と口の健康 + 歯みがきミニクイズ

① しっかり歯こうが
おとせるのはどっち？

A: 毛先がまっすぐ
並んだ新しい
歯ブラシ



B: 使いなれて
毛先が広がった
歯ブラシ

② 健康な歯ぐきは
どっち？

A: 赤くてやわらかい歯ぐき



B: ピンク色でひきしまった
歯ぐき

③ 歯と口によい食べ方は
どっち？

A: かたい食べもので
あごをきたえる



B: やわらかい食べもので
あごをいたわる



④ 歯ブラシの動かし方、
正しいのはどっち？

A: 力いっぱい、なるべく
大きく

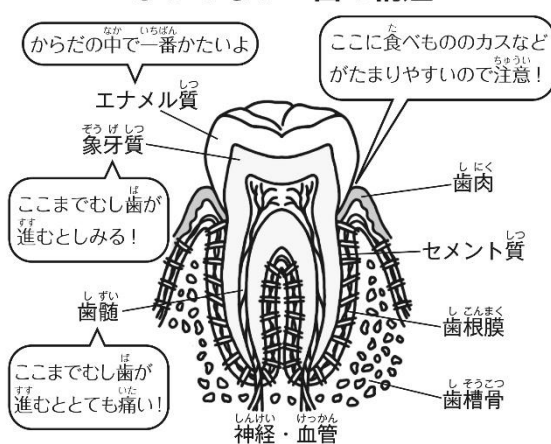


B: 力を入れず、なるべく
小さく



【こたえ】①…A、②…B、③…A、④…B

しってる？ 歯の構造



むし歯をそのままにしておくと、歯の奥にまで達してしまい痛みが強くなります。歯医者さんで早めに治療してもらうことをおすすめします。



保健委員会 日々の活動！

今年度の保健委員会は5年生7名、6年生7名の合計14名で活動しています。「全校のみんなが健康にけがなく過ごせるようにしよう」という目標を掲げて、石けん補充や水質検査等の日常活動を頑張っています。今後は保健集会も予定していますので楽しみにしていってくださいね。



～ 保護者の皆様へお願い ～

健康手帳の返却について

すべての健康診断と歯みがきチェックが終了しましたら、健康手帳をご家庭に持ち帰ります。結果をご確認いただき、4・5ページ、17～21ページ(学年該当ページ)に押印をして学校までご返却ください。よろしくお願いいたします。