

6月のほけんだより

令和4年6月3日 小川南小学校 保健室

いよいよ梅雨の季節になりました。6月は、ジメジメして蒸し暑かったり、肌寒かったり、天候によって気温差が大きい時期なので、体調管理には十分気をつけましょう。また、体が暑さに慣れていないため、熱中症にも引き続き注意が必要です。適度な水分補給や衣服の調節、汗の始末をきちんとし、快適に過ごせるように工夫しましょう。



6月の健康診断のお知らせ



日にち	時間	学年	内容
2日(木)	8:45	対象者のみ	尿二次検査(予備日)
15日(水)	9:00	5・6年	内科検診
22日(水)	9:00	1・2年	内科検診
27日(月)	13:00	1年で対象者のみ	心臓病二次検診

新型コロナウイルス感染症に伴う、学級・学年閉鎖の影響で延期になった、1～3年生の歯科検診は7月7日(木)に実施します。

内科検診や歯科検診等を学校で受けられなかった人は、個人で指定医療機関へ受診していただくことになります。ご理解とご協力をお願いします。



☆養護実習☆6月6日(月)～6月24日(金)、茨城キリスト教大学の学生が1名、養護教諭になるための実習を行います。

歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

- 毛先が広がっている
- 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの 握り方は？

- グー持ち
- えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

- 歯みがきをしながら鏡を見る
- 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」がオススメです。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、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

☆目指せ！歯みがき名人☆

5年生が第79回全国小学生歯みがき大会に参加して、歯と口の健康を守るために、正しい歯の磨き方とデンタルフロスの使い方を学びました。

振り返り動画の案内を配付したのでご家庭でもご活用ください。

