



# ほけんだより



令和6年6月4日  
鳴子小学校 保健室  
No.3  
おうちの人とよみましょう

<6月の保健目標>

## 歯を大切にしよう



5月に歯科検診がありました。全員に結果のお知らせを配付します。  
治療が必要な場合は早めの受診をお勧めします。  
御家庭でも朝晩、歯みがきをするよう、お声掛けをお願いします。



## 6月の保健行事予定



月日	検診項目	対象学年	注意事項
6月6日(木)	全国はみがき大会	5年生	*養護教諭 □事後アンケートがあります
6月10日(月)	歯の健康教室	3・4年生	*歯科校医:高橋邦明先生 (高橋歯科クリニック) □歯みがきは家庭で実践
6月18日(火)	尿検査(2次)	*二次対象者 *一次未提出者	□朝の会が始まる前に提出 *容器配付:17日(月) *予備日:19日(水)

\*都合により変更になることがあります。  
\*検診がある日はなるべく欠席しないように体調管理をお願いします。

## 歯のみがき方チェック!

みなさんが毎日している歯みがき。「みがき方」はどうですか?あらためて歯のみがき方をおさらいしましょう。

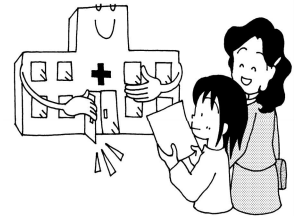
<p>みがく前に歯ブラシをチェック</p>	<p>力を入れすぎないように小刻みに動かす</p>	<p>奥歯は歯ブラシのつま先を使う</p> <p>つま先</p>
<p>歯ブラシの先を歯にまっすぐあてる</p>	<p>前歯の内側をみがく時は歯ブラシのかかとを使う</p> <p>かかと</p>	<p>歯と歯肉の境目は歯ブラシを少しかたむける</p>

\*むし歯は自然に治ることはありません。早めの受診をお勧めします。

## 健康診断の結果は・・・

健康診断の結果、治療や検査が必要な場合は、お知らせの文書を配付します。  
学校生活を健康に送るために、お知らせが届いた場合は早めの受診をお勧めします。  
その際、健康管理上の資料といたしますので、その結果を学校までお知らせください。  
なお、健康診断は、疑わしい人を選び出すものですから、受診の結果「異常なし」と診断されることもありますので、その点をご理解ください。

- 歯科健診・・・結果を**全員**に配布します。
- 内科健診・・・**病気の疑いのある場合**に配布します。
- 眼科検診・・・**病気の疑いのある場合**に配布します。
- 耳鼻科健診・・・**病気の疑いのある場合**に配布します。
- 視力検査・・・視力が「**B**」か「**C**」か「**D**」の**場合**に配布します。



## 服装に御配慮を!

雨やくもりの天気が続きやすい6月。気温も湿度も高めで、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じる事が多い季節が近づいてきました。晴れていなくても湿度が高かったり、風とおしがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。



でも、その一方で雨やくもりの日には、思ったより気温が上がらないこともあります。

その日その時に合わせて半袖の服から長袖の薄いシャツを着る等体調を崩さないための御配慮をお願いします。

また、急に気温が上がった時も、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、帽子をかぶる等の御声掛けをお願いします。



## 梅雨時も健康に過ごすために

**熱中症**  
に注意



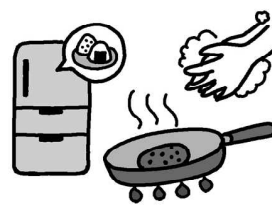
まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。

**紫外線**  
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。

**食中毒**  
に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。

**寒暖差**  
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

## ～ お願い ～

まもなく水泳学習が始まります。同封した水泳学習のための事前調査を6月7日(金)まで保健連絡袋に入れて御提出ください。

