

ほけんだより

6月の保健目標

～歯と口の衛生週間号～

は 歯をたいせつにしよう



「歯と口の衛生週間」取り組み

- **児童保健委員会の取り組み**
歯ブラシ交換啓発活動…8日に実施します。
歯の健康に関する標語…保健室廊下に掲示します。
- **学級活動**…学年に応じて、歯と口の健康に関する授業を実施します。
- **カラーテスト**
※1年生は2学期の参観日に学級活動で実施する予定です。
2～6年生…6月8日(金)に配付します。御家庭で実施後、11日(月)に学校に提出してください。
- **ポスターコンクール**…1年生と6年生が、歯と口の健康に関するポスターを描き、応募しました。
- **歯みがきタイムの充実**…各クラスで重点的に指導します。
- **よい歯の児童表彰**…歯科健診で、歯科医師選出による「よい歯の児童」を表彰します。
- **給食カミカミメニュー**…6月4・12・14日に実施します。
6月4日:かみかみごはん
12日:大豆入りひじきごはん、きびなご胡麻フライ
14日:いかのかりん揚げ、コロコロきゅうり
- **CO・GOチャレンジ**…歯科健診でCO・GOと判定された子どもたちを対象に、養護教諭による個別指導を行う予定です。

☆ **歯科健診**でこのように言われたら気を付けよう!!

○C (シー) : むし歯がありますという意味です。

○CO (シーオー) : むし歯になりそうな歯がありますという意味です。

○G (ジー) : 歯と歯の間の歯ぐきに炎症がありますという意味です。

○GO (ジーオー) : 歯と歯との間の歯ぐきに軽い炎症がありますという意味です。



児童保健委員会です!

8日の学級の時間に児童保健委員会が各クラスを訪問し、歯ブラシ交換の時期について説明します。

学校で使用する歯ブラシの毛先が後ろから見て開いていたら、歯の汚れがとれにくくなってしまいますので、おうちの人と相談し交換をしましょう。

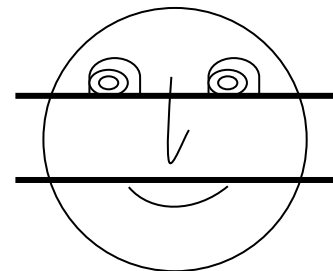


左右バランスよく噛み食べることの大切さ

皆さんは食事の時に、左右の歯をバランスよく使い噛むことができますでしょうか？バランスの悪い使い方だと、歯並びが悪くなったり、顔の目や口の高さに差ができてしまったりしてしまいます。そこで、バランスよく噛むことができるかを調べる方法を紹介します。

＜バランスよく噛めているかを知る方法＞

- ①鏡と定規を用意します。
- ②定規をまっすぐに持ち、自尻にあて高さが左右で同じかどうか見ます。
- ③定規をまっすぐに持ち、口角にあて高さが左右で同じかどうか見ます。



＜結果＞

左右で高さが違った人は、高さの低いほうがあまり使われていないということです。ですので、左右で低かった方も意識して左右バランスよく噛んで食事をするようにしましょう。

～保護者の方へ～

健康診断結果について



早期発見・早期治療のための健康診断です。集団検診のため、疑いを含めてチェックしています。受診の結果「異常なし」と言われることもあります。御了承ください。結果のお知らせが届きましたら、早めに受診し、詳しく診ていただくようお願いいたします。また、受診結果を医療機関にて記入していただき、学校へ提出してください。受診の必要が見つからなかったお子さんには結果のお知らせは配付していません。

- **心臓検診**…2次該当者には、個別に連絡します。連絡のなかったお子さんは、特に検査や治療の必要はありません。
- **尿検査**…2次の結果および3次該当者には、個別に連絡します。連絡のなかったお子さんは、特に検査や治療の必要はありません。
- **色覚検査**…医療機関を受診していただきたいお子さんには個別に連絡します。連絡のなかったお子さんは、特に検査や治療の必要はありません。

もうすぐ水泳が始まります！

病気の治療がまだの人は早めに受診し、体調を整えておいてください。疾病によっては症状の悪化や校内の感染を防ぐため、プールに入れられないものもあります。

また、御家庭では健康観察をお願いします。水泳のある日は次の項目についてチェックをしていただき、該当があるときには無理せず、水泳をお休みさせてください。

- 1 体温が平熱より高い
- 2 かぜぎみ
- 3 睡眠不足（8～10時間の睡眠がとれるようお願いいたします。）
- 4 朝ごはんがいつもより食べられない（午前中泳ぐとき）
- 5 頭痛、腹痛、下痢などの症状がある
- 6 目が赤い、または目やにが出ている
- 7 ジクジクした湿疹やできものがある
- 8 けがをしているとき、絆創膏の使用があるときや包帯をしなければならないとき
- 9 その他、いつもと違って体の調子が悪いとき