

ほけんだより

6月の保健目標

～歯と口の健康週間号～

は 歯をたいせつにしよう



歯ブラシ点検隊です！

交換時期がきている歯ブラシを使っている人には「こうかんカード」を渡します。毛先が広がっているときちんと磨けませんので、御家庭でも定期的に毛先チェックをしてください。また歯ブラシの大きさにも注意し、大きすぎないものを選んでください。

歯と口の健康週間とirikumi

- **児童保健委員会の取り組み**
歯ブラシ点検隊…10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。
給食時の校内放送…歯と口に関するクイズを放送します。
- **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します。
2～6年生…6月10日(金)に配付します。御家庭で実施後、13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7月の生活朝会で表彰します。
- **給食カミカミメニュー**…6月7日・14日に実施します。
- **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。

♡♡ 歯を丈夫にする食べものを食べよう! ♡♡

● **カルシウム**
丈夫な歯を作る土台です



チーズ



しらたき



干しえび



牛乳

● **ビタミンD**
カルシウムとの相性はバツグン!
歯の石灰化をうながします



しいたけ

イワシ

サンマ

● **食物繊維**
かむことでだ液を出し、歯をきれいに掃除してくれます



きのこ類



ごぼう

海藻類



セロリ

♡ こんな食べ方も重要ですよ!

- ・好き嫌いせず、バランスよく食べる
- ・口に入れる量は少しずつ
- ・よくかんで食べる



モグ

モグ

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。



～お願い～

御家庭に不要になった保冷剤がありましたら、児童への冷却処置に使用いたしますので、保健室へ御寄附いただけますと幸いです。御協力よろしくお願いいたします。

もうすぐプールが始まります！

病気の治療がまだの方は早めに受診し、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いただきます。

- 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 シクシ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