



# ほけんだより 6月 R5.5.31

深谷市立大寄小学校

6月5日～6月9日は、大寄小  
歯っぴいウィーク (歯と口の健康週間)



あいうべ体操も  
毎日の習慣に!

食べた後、はみがきをする習慣をつけましょう。特にねる前はみがきは、ていねいにしましょう。(ねている間は、口の中のだ液(つば)の量が少なくなるため、むし歯になりやすくなります。)また、時々、自分の口の中の様子を観察しましょう。いつもきれいな歯でいてください。お家の方は、時々仕上げみがきをお願いします。

## 6月保健行事予定



6/8(木)	丸山学校歯科医と歯の個人カルテ作成	3・6年
6/9(金)	全国はみがき大会へ参加	5年
6/19(月)	大寄スマイルアップ(学校保健委員会) 5・6年も参加 13:30~15:00	
7/3(月)	身体測定・体の学習	けやき・1・2・3年
7/4(火)	身体測定・体の学習	4・5・6年

感染予防を行いながら、歯みがきの学習を進めます。また、今年から、3年間の計画で全員の歯の個人カルテを作成予定です。お子さんの歯の状態を確認していただき、お子さんの歯の健康作りにご協力をお願いします。



## チェックしよう! 歯のみがき方

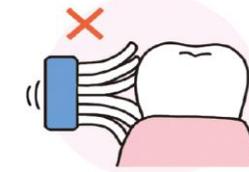
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



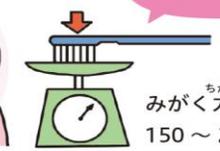
毛先を歯に  
きちんとあてよう



力を入れすぎない  
ようにしましょう

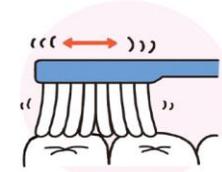


「はかり」で  
確かめてみよう



みがく力の目安は  
150~200gくらい

歯ブラシをこまかく、  
きざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら  
などは



奥歯  
などは



歯と歯の間  
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

お家の  
方へ

日常の「健康観察チェック表」の学校への提出は6月から行いませんが、家庭でのお子さんの朝の検温と健康観察は、引き続きお願いします。

## 熱中症に注意!

これからの季節は、曇りや雨の日は涼しいですが、晴れると大変暑い日となります。暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいです。気温だけでなく湿度の高い日も熱中症になる危険があります。こまめな水分補給、早ねをし、疲れを残さない。また、少しずつ汗をかく練習などし、熱中症にかからないように気をつけてください。



こまめに  
水分補給



早ねをし、朝ごはんを  
しっかり食べよう



◎熱中症 予防のために登下校や屋外での活動でマスクをとるようにしましょう。

- ① 話は小聲で
- ② 人との距離をとるようにこころがける

※室内では、換気をする  
(エアコンをつけていても)

① 新型コロナウイルスが5類に引き下げられましたが、ウイルスはなくなっただけではなく、引き続き次の点に注意して生活をしてください。

- ・日常の健康観察(具合が悪い時は無理せず休む)
- ・手洗い等での手指の衛生を心がける
- ・部屋の換気
- ・規則正しい生活をし、免疫力を高めておく



② プール学習が始まります。感染予防を配慮しながら行います。

- ・お子さんの朝の検温と健康観察を特に注意して行っていただくようご協力をお願いします。
- ・お子さんの手足の爪や衛生について、時々みてあげてください。(忘れものがないかの声掛けも時々お願いします。)

③ 生理用のナプキンについて  
学校で急に必要になった場合は、保健室で用意してありますので、心配せずに保健室へ来るようにお子さんに話しておいてください。