

# ほけんだより



令和4年6月  
富士宮市立稲子小学校  
保健室

6月は梅雨の時期です。梅雨の間は天気によって気温の変化が大きくなるので、体調管理に気をつけましょう。  
また、湿度が高くなっているため、「食中毒」にも注意が必要です。以下の3つを心がけてください。

## ★食中毒予防の3原則

- ①細菌をつけない(食材にさわる前と後は手を洗う)
- ②細菌をふやさない(すぐに冷蔵庫にしまう・早めに食べる)
- ③細菌をやっつける(よく火を通す・調理器具を消毒)



今月もプール開き、稲子っこ教室、内房小交流会とたくさんの行事があります。けがや病気をしないように気をつけて、楽しい学校生活を送りましょう。



## 6月のほけんもくひょう

### は たいせつ 歯を大切にしよう



## 今年度の歯科検診の結果

むし歯があった人 (C)	4人
むし歯になりそうな歯 があった人(CO)	5人
その他、歯や歯肉に 異常があった人 (G GO など)	2人



①軽い力でこきざみに  
動かそう




②みがく順番をきめよう



③毛先が開いてきたら  
新しいものと交換  
しよう

④歯と歯の間、歯と歯ぐきのさ  
かいめ、かみ合わせに気をつ  
けてみがこう

## 歯みがきチャレンジについて ※用紙はすでに配付しております。

5/30～6/3の5日間は歯みがき強化週間です。寝る前の歯みがきのやり方をチェックしてみましょう。  
「やさしくこまかく」「歯と歯の間」「歯と歯ぐきのさかいめ」「かみ合わせ」の4つに気をつけてみがくことがで  
きたら、に色をぬってください。

また、6/4、5の土日でプラークテストをしてみて、ゆうゆうタイム(健康)でやったときと比べて、どのくら  
い歯みがきが上手になったか確認してみましょう。



## <おうちの方へお知らせ>

今年度の健康診断がすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。受診や治療が完了したお子さんについては、随時保健室までお知らせください。心臓病検診の結果が来ましたら、全員に健康ファイルですべての健診結果をお知らせしますので、押印と身長・体重のグラフの記入をお願いします。

○水泳授業が6月21日(火)から始まります。20日(月)から毎朝の健康観察 LEVER の入力に加えて、水泳用健康観察カードにも、体調や朝ごはん、水泳授業参加の有無と保護者のサインの記入をお願いします。カードを忘れたりサインがなかったりすると安全上プールに入ることができません。



○6月4日5日の土日のどちらかで、お子さんがプラークテスト(歯垢染色)を行いますのでご協力をよろしくお願い致します。やり方については、歯みがきチャレンジカードに記載してありますのでご確認ください。また、おうちの方からのコメント欄もございますのでよろしくお願い致します。

## 5月の児童の様子

### ○2日(月) ゆうゆうタイム(健康)

今月のゆうゆうタイム(健康)では、「3色そろった朝ごはん」について指導しました。肉や魚、卵などの赤色グループの食材は「体のスイッチ」をオン、野菜や果物など緑色のグループの食材は「お腹のスイッチ」をオン、ごはんやいも類などの黄色のグループの食材は「頭のスイッチ」をオンにする働きがあることを学びました。その後、朝食バイキングを想定し、子供たちに料理のカードを自由に選んでもらい、自分の選んだ料理の食材を色分けしました。



### ○18日(水) ダスキン キレイのタネまき教室

ダスキンの皆様にお越しいただき、掃除をする意味について教えていただきました。掃除をしなかったらどうなるかを考え、気持ちよく過ごすための「快適」、物を長く使うための「長持ち」、元気に過ごすための「健康」の3つ意味があることを学びました。また、ほうきやちりとり正しい使い方やぞうきんの絞り方なども実践しました。

