

ほけんだより



令和5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)	2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)	3人



- ①力を入れずにやさしくこまかく動かそう
- ②歯ブラシの毛先を歯にまっすぐ当てよう
- ③歯と歯ぐきのさかいめは歯ブラシをななめに当てよう
- ④おく歯まで歯ブラシをしっかりと当てよう

は 歯みがきチャレンジカードについて

※用紙はすでに配付してあります。

5/29～6/2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。
「力を入れずにやさしくこまかく」「歯ブラシの毛先をまっすぐ当てる」「歯と歯ぐきのさかいめに気をつける」
「おく歯まで気をつける」の項目が達成できたら、に色をぬろう！

また、6/3、4の土日のどちらかでプラークテストをしてみて、1週間の歯みがきを振り返ってみよう！



<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。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、ご確認いただきますようお願いいたします。

○6月3日4日の土日のどちらかで、お子さんがブラークテスト(歯垢染色)を行いますのでご協力をよろしくお願いいたします。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いたします。

○稲子っこ教室の事前保健調査票は6月12日(月)までに提出してください。保険証のコピーは、はがれないように糊かテープでしっかりと貼り付けをお願いします。また、9日(金)に稲子っこ教室事前説明会がありますので、すでに提出していただいた方も説明を聞いた後で修正、追記等ございましたら、お声かけください。

○水泳授業が6月19日(月)から始まります。水泳事前保健調査票は、6月14日(水)までに提出してください。19日(月)から水泳健康観察カードが始まります。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。



5月の児童の様子

○9日(火) ゆうゆうタイム(健康)

9日のゆうゆうタイム(健康)では、5月の保健目標「規則的な生活リズムをつくろう」に合わせて睡眠について指導しました。小学生が必要だと推奨されている睡眠時間は、9～11時間です。全校児童にとったアンケートでは、8～9時間の児童が多かったです。睡眠時間が足りないと、骨や筋肉が十分に成長できない、授業に集中できない、病気にかかりやすくなる、イライラする、など健康や学習に影響があるので、成長期は特に睡眠に気を遣う必要があります。起きる時刻と寝る時刻、メディアルールが書かれた“健康生活のススメ”は、学びのあしあとの表紙裏に貼ってあるので、定期的に振り返ってみてください。



○25日(木) ゆうゆうタイム(健康)

25日のゆうゆうタイム(健康)では、歯科健診の結果から自分の口の中の健康状態を知る活動を行いました。歯科健診の時に指摘された「C(シー)」や「CO(シーオー)」の意味を理解することができました。その後、みんなで一緒に歯みがきの4つのコツをおさえながら正しい歯の磨き方を実践しました。おうちでの歯みがきもぜひ4つのコツを思い出しながらやってみてください。

