

ほけんだより 6月

豊見城市立上田小学校 保健室 令和6年6月5日発行

今月の保健目標

歯を大切にしよう



覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする
プールサイドを走らない



タオルの貸し借りしない
飛び込まない
ふざけない
無理をしない

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切なと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

健康診断 続きます

6月の保健行事予定

6月 4日(水)内科検診④(4-4.3-1.3-2.3-3.3-4.3-5)
6月 5日(木)歯科検診⑤(2-4.2-5.5-2.6-4.6-5)
6月11日(水)内科検診⑤(4-5.2-1.2-2.2-3.2-4.2-5)
6月12日(木)歯科検診⑥(3-4.3-5.5-3.5-4)
6月 19日(木)歯科モレ検診
6月25日(水)内科モレ検診



★健康づくり財団の行う「視力・聴力・心電図」検査を欠席した児童については、今年度より集団での2次検査を7月5日(土)市役所で実施いたします。
※対象者には、個別に通知いたします。

注意



毎日子どもたちが水筒を持ち歩いていますが、転倒した際に、水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する事故につながります。ご家庭でも事故防止のため、注意の声かけをお願いします。

今年度も視力検査結果 C、D 評価の児童とめがねを現在使用している児童については、オンデーズからのめがねの無償提供があります。現在、引き換えチケットの到着を待っております。準備ができましたら、配布いたしますので、お待ちください。