



ほけんだより NO. 3 R3. 6. 1 川本南小学校保健室

ていねいに
みがけているかな？



さあ6月！もうすぐ**プール**開きです！！

6月

ほけんもくひょう
保健目標

は **歯**を大切にしよう

気温も高くなってきて、いよいよ夏が近づいてきました。
6月2日に、プール開きが行われます。安全に楽しくプールの入るように、プールに入る前には体調を整えておきましょうね。



プールのある日の朝は、家で必ず体の調子をチェックしましょう！

熱はないですか ぐっすり眠れましたか 爪はのびていませんか

朝ごはんはしっかり食べましたか 目や耳に異常はありませんか

体の調子によっては、プールに入らないほうがよいときもあります。心配なことがあったら、家の人や先生に相談して下さい。

こんなことにも気を付けよう！



更衣室ではしゃべらない

タオルの貸し借りはしない

プールの中で鼻をかんだり、つばをはいたりしない

見学するときは間をあけて



水分補給をこまめに！水筒持参を忘れずに！

最高気温が25度を超える夏が増えてきましたが、まだ体が夏の暑さに慣れていないため、**熱中症**にかかりやすくなります。湿度が70%を超えているとき、激しい運動をするときには、特に注意が必要です。

水筒を持参して、登下校中もこまめに水分を補給しましょう。



水分補給のコツ！！

- のどがかわいたと感じる前に飲む。
- 運動する前に、250～500ml、運動中は、15～30分ごとに、ひと口～200mlの水分を。





6月は **は くち けんこうげっかん** **歯と口の健康月間** です！！

しかけんしん **歯科健診**が終わりました！



今年度、治療が必要な永久歯のむし歯は1本でした。

また、むし歯の初期病変の疑いの歯（要観察歯）が見つかった人は5人いました。

そして、学校歯科医の藤野悦男先生に歯と歯肉の状態がとても良く、歯みがきも完ぺきな「**歯っぴーピカピカ歯みがき名人**」を選んでいただきました。今回は全校で**32人**です。6月22日（火）に行われる児童保健委員会による「8020歯っぴー集会」で発表します。

川本南小は長年、藤野先生のご指導のもと、歯の健康について取り組んでいます。フッ化物洗口は21年目を迎え、埼玉県内でも「むし歯の少ない学校」として、有名な学校です。その伝統をこれからも守っていきけるように、ていねいでみがき残しのない歯みがきをしっかりとし身につけていきましょう。

歯みがきのポイント！

1年生の歯みがきタイムを紹介します。音楽に合わせてみがいています！

①毛先をぴったりあてる



②1～2本ずつ小さきみに
ちょちょこうごかす

③毛先が広がらない程度の
力でしゃかしゃかみがく



は **歯みがきの合言葉**は

「ぴったり」「ちょちょこ」「しゃかしゃか」ですよ！！



6月の保健行事

11日（金） 5年生全国小学生歯みがき大会参加

昨年度の様子です →

18日（金） 学校保健委員会

* 委員になられている保護者の皆様、
よろしくお願いたします。

22日（火） 児童保健委員会「8020歯っぴー集会」



4月から続いていた健康診断が終了しました。詳しい検査や治療が必要なお子さんには、すでにお知らせしてありますが、その他の結果については、健康カードでお知らせします。後日、配布しますので、ご覧ください。