

# ほけんだより 6月

令和5年6月1日  
城北小学校保健室  
No.3

がつ ほけんもくひょう  
6月の保健目標 **は たいせつ  
歯を大切にしよう**

## みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

**奥歯のみぞ**  
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

**歯と歯の間**  
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

**歯と歯肉の境目**  
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

**歯並びが悪いところ**  
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

### 梅雨時も健康に過ごすために

梅雨入りすると、気温も湿度も高めで、むし暑い日が多くなります。晴れていなくても湿度が高かったり、風とおしがよくないところにいたりすると熱中症の危険があります。一方、「梅雨寒」という言葉があるように、気温が下がることもあります。その日、そのときに合わせて、半そでの上から長そでのシャツを着るなどの工夫をしましょう。また、こまめな水分補給、ぼうし、十分なすいみんや栄養バランスのとれた食事を心がけ、夏の暑さに今からそなえましょう。



### 6月の保健行事



- |        |        |              |
|--------|--------|--------------|
| 2日(金)  | 歯みがき大会 | 5年           |
|        | 歯科巡回指導 | 6年           |
| 7日(水)  | 歯科健診   | 2・4・6年       |
| 15日(木) | 歯科健診   | 1・3・5年       |
| 26日(月) | 色覚検査   | 4年           |
| 27日(火) | 色覚検査   | 1年           |
| 28日(水) | 色覚検査   | 1年           |
| 29日(木) | 色覚検査   | にじ(1・4年)・他学年 |
- ※色覚検査は希望者のみ実施します

### 欠席の連絡について

学校を欠席する際の連絡は、「体調不良」とせず、“発熱(体温)、頭痛・腹痛・せき・はなみず・のどの痛み・吐き気・おう吐・下痢・だるい・筋肉痛・関節痛”など、主な症状をお知らせください。

また、登校後に体調不良があった場合は、お迎えをお願いすることがあります。**緊急連絡先に変更がありましたら、担任にお知らせください。**