


ほけんだより 6月

川口市立元郷小学校
保健室
令和2年6月1日

春が過ぎ、待ちに待った夏までもうすぐですね！じめじめとした天気が続き、半そでで過ごしている姿が多くみられるようになりました。しかし、気温の変化が激しく体調をくずしやすい季節です。上着などで調節できるといいですね。規則正しい生活を心がけ、元気に楽しく学校生活を送りましょう。




6月の保健目標 歯を大切にしよう
毎日の歯みがきを正しくていねいに行うことが歯の健康につながります。
きれいな歯の笑顔は、もっと輝いて見えますね。

～健康診断を終えて～
歯科健診の結果を配布しました。皆さんの歯は健康でしたか？
むし歯があってもすぐに歯医者さんに行き治りようすることで、元気な口の中を取りもどすことができます。早めに歯医者さんにみてもらいましょう。

これであなたも
歯みがきの達人だ！

歯ブラシのさまざまな部分でみがこう



かみ合わせの部分には… 歯の裏には… 歯と歯肉のさかい目には…
毛先の全体をあてる！ 「つま先」や「かかと」をあてる！ 毛先をななめにあてる！

★きれいでピカピカな歯になるには？



①歯ブラシを上手に使おう

なんとなく歯をみがいているだけでは汚れはなかなか落ちません。
歯みがき粉をつけると落ちたつもりになってしまいます。歯ブラシの持ち方や使い方をマスターして、ていねいにみがきましょう。

みがく部分によって持ち方を変えてみましょう。



②おうちの人に口の中を見てもらおう

おうちの人に口の中を見もらうことで、いち早く病気に気がつくことができます。
きれいな歯でほめられたらうれしいですね。何か気になることがあったらすぐに相談しましょう。

③鏡を見ながら歯をみがこう

自分の口の中をよく見ながら歯みがきをしましょう。
自分でみがき残しを発見することができ、すみずみまできれいにすることができます。

しっかりみがけているかな～？




歯みがき調べを行います。

おうちで歯をみがいた後にカラーテスターを行って、みがき残しを調べてみましょう。
期間：令和3年6月1日（火）～6月6日（日）（食後の時間がある時）
提出期間：6月7日（月） ※担任の先生に提出



保健室で教育実習をしています。
5月17日から6月11日まで保健室の先生になるための勉強をしにきました。
みんなが健康に過ごせるように応援します。
ほけんだよりをつくったので、しっかり読んでくれたらとってもうれしいです。
残り2週間よろしくお願ひします！

熱中症に気をつけて
元気に遊ぼうね！



4月の

はついくそくてい けっか し 発育測定の結果をお知らせします！

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	116.8	123.2	128.9	135.6	139.4	147.4
	女子	115.5	120.8	128.7	135.7	140.2	147.5
体重 (kg)	男子	22.1	24.7	27.8	32.0	38.2	44.0
	女子	21.6	23.6	28.8	32.4	34.2	40.1

(学年男女別平均値)

★2～6年生は、昨年の4月と比べて、大きく成長しています！

熱中症に注意！

運動するときのやくそく



体育館はドアや窓をあけて風通しをよく



水分や塩分を定期的に取る (のどが渴く前に)



体調が悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく

※気温が高いときや体育の授業のときなど、みなさんの体調をみながら、マスクを外して深呼吸するように (友達とのきりを十分にとって) 先生から指示をします。書くてつらいときは、先生に言ってくださいね。

おうちの方へ



日頃より、保健活動へのご理解・ご協力ありがとうございます。先日の歯科健診にて、歯科校医さんよりご指導いただいたことをお伝えします。

「中学生になると、歯垢が固まり歯石になる場合が多くあり、歯周疾患につながります。早めに歯垢を取り除くことで、予防することができますので、意識してみがいてください。」

日頃からお子様の口の中の様子をみて、みがき残しがないか確認をお願いいたします。

また、最近はおなかのかがで欠席する児童が増えていきます。朝の健康観察をていねいに行ってください、心配な症状がある場合は、早めに受診していただくようお願いいたします。

プール指導が始まります！



6月8日にプール開き朝会が行われます。待ちに待ったプールの授業が始まります。安全に、楽しく学習できるように、先生の話をよく聞いて行動し、わすれものをしないようにしましょう。今まで以上に、「早ね早起き朝ごはん」で元気な生活を心がけましょう。

おうちの方へ…

引き続き、感染症予防に気をつけ、充実した水泳学習ができるように努めてまいります。お子様の健康管理を徹底していただくようご協力をお願いいたします。この期間も、健康観察カードはこれまでと同じように毎日記入して提出してください。水泳の授業のある日は、プールカードにご記入のうえ、健康観察カードと一緒にお子様に持たせてください。お手数をおかけしますがよろしくお願いいたします。



まだまだ、こまめな手洗いを続けています。ハンカチをポケットに入れておきましょう。ポケットがない洋服の時は、ポーチをつけてもいいですね。

気温が高くなって、鼻血を出す人が増えてきました。ティッシュは使ったら補充してくださいね。

