

# ほけんだより 6月

家庭数配付

令和6年6月5日発行

さいたま市立馬宮東小学校

保健室

6月になり、これから梅雨の時期に入っていきます。梅雨の時期は、暑い日もあれば肌寒く感じる日もあり寒暖差がみられます。体がまだ暑さに慣れていないために「熱中症」になることもあり注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。さらに、梅雨時は傘で視界が悪くなったり足元がすべりやすかったり、事故やけがも多くなります。登下校中の歩き方や校内での過ごし方など十分に気を付けましょう。



## 6月の保健目標

は

# 歯をたいせつにしよう



6月4日～6月10日は、「歯・口の健康週間」です。本校では、「歯・口の健康週間」に合わせて、様々な取り組みをしています。

5月28日の児童朝会では、保健委員会の児童が歯をテーマに発表を行いました。「は・み・が・き」の頭文字をとって文を作成して紹介したり、クイズを出題したり、歯みがきの仕方を歯の模型を使いながら発表しました。保健委員会の児童は、発表に向けて一生懸命練習し歯みがきの大切さを全校児童に伝えることができました。



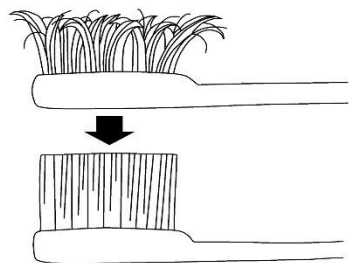
5月31日、教育委員会から歯科衛生士の方が来校し、5年生を対象に歯科巡回指導を実施しました。歯みがき名人になって健康な歯肉をつくろう～「みがいている」から「みがけているへ」～を課題として、自分の歯肉の状態の観察や歯垢の染め出しを行いました。自分の歯肉の状態や歯垢の状態を確認した後に、歯みがきのポイントを教してもらいました。児童は、ポイントをおさえ、鏡を見ながら、1本1本丁寧に一生懸命磨いていました。自分で磨いてきれいになった歯を見て、これからも頑張ってみがきます!と目標を立てている児童もいました。

歯みがきのポイントは、①毛先を歯にきちんとあてる ②軽い力でみがく ③小さきみに動かす この3つです。  
御庭でも3つのポイントを意識しながら磨いてみてください。

## 毛先が曲がってきたら、新品に交かんしよう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯こうが落とせなくなります。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交かんしましょう。



## 水泳学習が始まります

プールには、一度にたくさんの方が入ります。水の中ではいつもと同じように体が動かないため、ふざけると、危険な目にあうおそれがあります。プールに入るときは、先生の言うことを聞いて、楽しいプール学習にしましょう。

**体調が悪いときは 家の人や先生に伝える**



体調が悪い人は家の人や先生に伝えて、プールは見学しましょう。

**ふざけない・遊ばない**



水の中で友だちを押しついたり張ったりしてはいけません。息ができなくなったり、おぼれたりしてしまう危険性があります。

**無理をしない**



プールは体力を使うので、先生から休けいするように言われたら、必ず休むようにしましょう。

## 保護者の方へ

### <保健室の利用について>

保健室は、学校でけがをしたときや体調が悪くなってしまったとき、体や健康について知りたいとき、また体や心のことで困ったことや悩みがあるときに利用できることを児童に伝えています。健康面等で何かお困りのことがありましたら、お気軽にお声掛けください。



### <定期健康診断結果のお知らせについて>

健康診断の結果、治療や再検査が必要なお子さんには『受診のお知らせ』をお渡ししています。今月より水泳学習が始まりますが、疾病によっては水泳学習前に治療が済んでいないと、症状を悪化させる恐れがあります。耳鼻科検診・眼科検診の結果、お知らせを受け取ったご家庭は、水泳学習前までに医療機関を受診し、水泳学習の可否の確認と、受診結果を担任まで提出してください。