

ひがしっ子 すくすくだより



2021. 6. 9 常磐東小学校保健室

6月の保健目標 は たいせつ 歯を大切にしよう



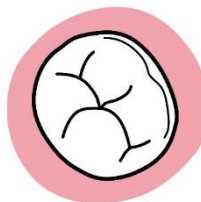
のこ みがき残しやすいところは？



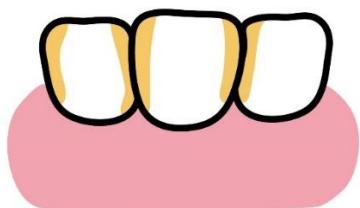
は しにく さかいめ
歯と歯肉の境目



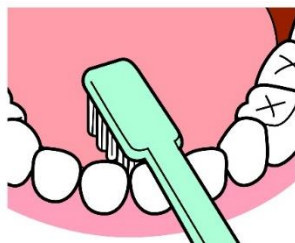
は ous あ
おく歯の後ろ・かみ合わせ



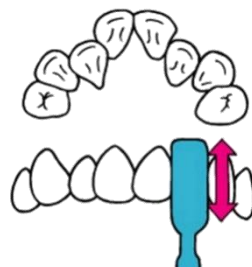
は とく
おく歯は特に
は おお
むし歯が多い
です！



は は あいだ
歯と歯の間



まえば うらがわ
前歯の裏側



はなら
歯並びがデコボコのところ

どれも「歯ブラシの毛先が届きにくい」ので、食べ物のカスや歯垢が残りやすいところです。
歯みがきをするときは、これらの箇所を特に注意してみがく習慣ができるといいですね。



- ① は けさき は あ 歯ブラシの毛先を歯にまっすぐ当てる。
- ② は ちい うご は ほん 歯ブラシを小さく動かす（歯を1、2本ずつみがくイメージ）。
- ③ かる ちから 軽い力でみがく。

は あと した は 歯みがきをした後、舌で歯をさわってチェックしてみましょう。つるつるになっていたら、きれいにみがけています！



ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

立ちくらみやめまい、頭痛や吐き気などがおこり、呼びかけに反応しなくなったり、体温の調節ができなくなることで高体温になったりもします。最悪の場合、命に関わる場合があります。

梅雨の合間に晴れることがありますね。急に暑くなったときは、体が慣れておらず、熱中症になりやすいです。十分に気をつけましょう。ふだんから軽い運動をして、体を慣らしておきましょう。

ねっちゅうしょう ぶせ 熱中症を防ごう

- こまめに水分をとる
- 帽子をかぶり、直射日光を避ける
- 生活リズムを整える
- 運動をするときは、休けいを入れる
- すずしい服装をする

ハンカチも
わすれずに



けんこうしんだん 健康診断の日程

緊急事態宣言発令を受けて延期していた健康診断は、以下のとおり予定しています。

けんしんないよう 検診内容	ひ 日にち	たいしょうがくねん 対象学年
ないかけんしん 内科検診	6月29日(火)	せんがくねん 全学年
しかけんしん 歯科検診	7月8日(木)	せんがくねん 全学年

保護者の皆様へ 定期健康診断の結果について

耳鼻科、眼科、視力、聴力、心電図、尿検査の結果については、お子様を通じてお渡ししました。治療カードや二次検査のお知らせをもらわなかった場合は、異常なしです。

「歯みがきがんぱりカード」について

7日(月)～11日(金)まで、「歯みがきがんぱりカード」に取り組んでいます。カードには、最後に保護者の皆様に記入していただく欄も設けさせていただきました。ご協力いただけますと幸いです。よろしく願いいたします。

