

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

家庭数



令和5年6月2日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

運動会練習ではみなさん一生懸命頑張って取り組んででしたね♪近隣ではインフルエンザが流行しています。これまで通り、手洗いや換気に気を付けていきましょう。これから夏にかけて気温や湿度が上がり、蒸し暑く感じる日が増えます。その日の気候に合わせて熱中症に気を付けて過ごしましょう。

6月の保健行事

6日(火)～11日(日)

歯みがきカレンダー (全学年)

親子歯みがきチェック (2～6年生)

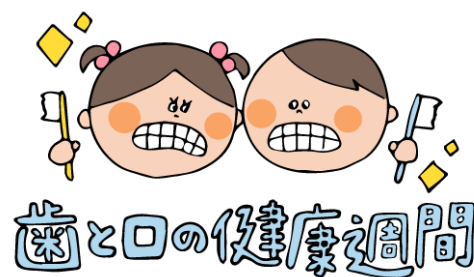
6日(火) 脊柱側弯症検診 (5年生)

14日(水) 運動器検診 (対象者)

22日(木) 小児生活習慣病予防検診 (4年生)

23日(金) 親子歯みがき教室 (1年生)

※2～6年生にも、6月中旬に養護教諭が
歯科指導を行います。



歯と口の健康週間が始まります。すみずみまで歯みがきをすることは歯を健康に保つ基本です。毎日きれいに歯をみがいて、歯を大切にしましょう。



ハッチ検査の2回目と歯ブラシチェックは**6月12日(月)**に行います。
検査項目は歯ブラシ・コップを持ってくるか、毛先が広がっていないかです。
忘れずに確認しましょう。

プールがはじまります！

6月13日はプール開きです。水泳学習が始まりますので、体調を整えてプールに入りましょう。また、健康観察カード(プール用)もおうちの人と一緒に忘れずに確認しましょう。

【プールに入る前】

- ① 手足のつめを切っていますか？
- ② 前の日はよく眠れましたか？
- ③ 朝ごはんは食べましたか？

【プールに入ってから】

- ① 準備運動をしっかりとしましょう。
- ② プールにはゆっくり入りましょう。
- ③ プールサイドでは歩きましょう。

※目・耳・のど・うつりやすい皮膚の病気等がある人は早めに治しましょう。
※体調が悪いときはプールに入れません。



令和5年度歯科健診結果

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
むし歯保有人数(人)	4	3	2	2	1	5	15
治療率(%)	50	0	50	50	100	0	33.3

今年度のむし歯治療率は、5月31日現在で33.3%です。治療率100%を自指しています。
まだ治療していない人は、歯科医院を受診しましょう。



6年間むし歯ゼロ児童



6月1日に6年間歯科健診でむし歯がなかった「6年間むし歯ゼロ児童」の表彰を行いました。来年はむし歯ゼロクラスが増えるといいですね！



6年間むし歯ゼロだった
6年生は**14名**でした！
素晴らしいです！一生使っ
ていく歯をこれからも大切
にしていってください！



クールネックタオルについて

熱中症予防のため、本校では、登下校時にクールネックタオルを使用してよいことになっています。しかし、クールネックタオルには、使用による首の湿疹やかぶれが起こる事もあるようです。使用後は、タオルに付いた汗やほこりを水またはぬるま湯で表面を手洗いし、風通しの良い場所に干す等、衛生面が保たれるようお願いいたします。

ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは
毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、
体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで
体や髪の毛をしっかりと洗う

もくひょう

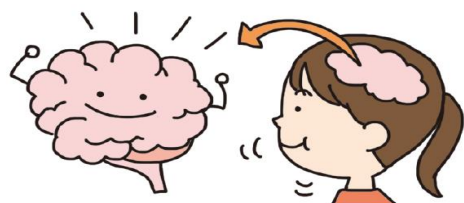
「ひと口30回」!

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもととのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



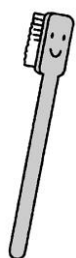
よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

こやこぜんいん 小谷っ子全員がむし歯ゼロになるよう歯みがきをがんばりましょう!
まいしゅうきんようび 毎週金曜日には歯っぴータイムがあります。フッ化物洗口の効果を
たか 高めるためにも、朝おうちで忘れずに歯みがきをしてきましょう!



なんともおさらい!

歯みがきのキホン クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- 1 歯ブラシを小さく動かし
- 2 歯ブラシを大きく動かし



Q2. みがくときの力の強さは?

- 1 できるだけ強く
- 2 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは?

- 1 大きめのものがみがきやすい
- 2 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- 1 毛先が開いてきたとき
- 2 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- 1 毛先のはばいっぱい
- 2 毛先のはばの1/3くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②