

★おうちの人と一緒に読みましょう。★



家庭数

令和3年6月1日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

もう少しで運動会ですね！けがをしないよう準備運動をしっかりと行い、練習を頑張りましょう。
これから夏にかけて気温が上がるとともに、雨が多いので湿度も上がり、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ながら過ごしましょう。

6月の保健行事

- 9日（水）小児生活習慣病予防検診（4年生）
9日（水）～14日（月）
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）
11日（金）脊柱側弯症検査（5年生）
16日（水）運動器検診（対象者）
25日（金）親子歯みがき教室（1年生）
※2～6年生にも、6月中に
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回目は6月14日（月）です。

今回は、はんかち・つめ・ちりがみの検査と歯ブラシチェックも行います。検査項目は歯ブラシ・コップを持ってきているか、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9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】

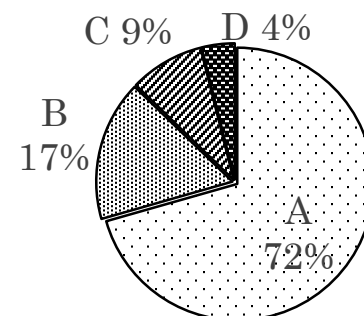
- ① 手足のつめを切ってありますか？
- ② 前の日はよく眠れましたか？
- ③ 朝ごはんは食べましたか？

【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 プールサイドでは走らないようにしましょう。
- ④ 声を出さないようにしましょう。

※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。



視力検査結果

A(1.0以上)：勉強や運動をするのに十分な視力です。
B(0.9～0.7)：日常生活には支障がありませんが、近視・遠視・乱視の疑いがあります。
C(0.6～0.3)：眼科で詳しい検査の必要があります。
D(0.3未満)：眼鏡が必要です。眼科の受診をお願いします。



令和3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)	2	0	1	3	1	2	9
治療率(%)	50		0	33.3	0	50	33.3

今年度のむし歯治療率は、5月28日現在で33.3%です。治療率100%を目指しています。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

むし歯ゼロクラス：2年1組

5月24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」と「むし歯ゼロクラス」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年生が9名もいました。
素晴らしいですね。一生使っていく歯をこれからも大切に
していきましょう！



保護者の皆様へ

日頃より、本校の学校保健活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。成長には個人差があります。「急に体重が減った」「身長がほとんど伸びていない」等、心配なことがありましたら、「成長曲線」でお子さんの成長の様子を見ることもできますので、保健室までお知らせください。子どもたちの健康のためにも、引き続きよろしくお願いいたします。

給食後の歯みがきスタイル

新型コロナウイルスに
気をつけよう!

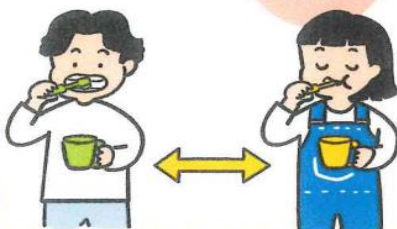
手洗い場が
混まないようにしよう。

1



歯みがき中の
おしゃべりはやめよう。

2



歯みがき中は口をとじて。
前歯のうらは、口を手で
おおってみがこう。

3



ブクブクうがい
は少ない水で1~2回。
はきだすときは
低いところで
ゆっくりと。

4



歯ブラシはよく洗って
水を切っておかわかしてから
しまおう

5



その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ—

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

6月は夏にむけて気温が高くなるだけでなく、湿度も高くなるので、汗をたくさんかきます。汗をそのままにすると、ベタベタしたり、体が冷えてしまったりするので、タオルやハンカチで汗をふきとることが大切です。タオル・ハンカチを忘れずに用意しましょう。

また、下着には、汗を吸い取るだけでなく、服の中の温度や湿度を保つ働きがあります。汗を吸い取りやすい材質の下着を選ぶとともに、汗をかいたら清潔な下着に取り換えて暑い夏を乗り切りましょう。



歯みがきで飛沫が飛ばないように注意してみがいています。
ご家庭でも練習をするよう、よろしくお願いします。

一般社団法人 日本学校歯科医会

ダウンロードはこちらから
nichigakushi.or.jp/news/corona2.html

