



R7 年6月
さいたま市立島小学校
保健室

気温が高い日が多くなり、夏に近づいてきています。この時期は、梅雨といって雨の日が続いたり、天気が急に変化するので、体調をくずしやすくなります。5月の後半から、胃腸炎やかぜが流行し、腹痛や気持ち悪さがあり、学校をお休みする人が増えています。病気にならないように、手洗い・うがいをしっかりと、6月も元気に過ごしましょう。

歯科健診について



6月11日(水) にじ・1・2・3年 9:00~
6月19日(木) 4・5・6年 8:50~

むし歯がないか、歯肉(歯ぐき)はよい状態か、
歯垢・歯石がついていないか、かみ合わせなどを
調べます。朝ごはんを食べた後、必ず歯みがきをし
てきましょう。

~保護者の方へお願い~

6月11日・19日の歯科健診をもって、定期健康診断は終了となります。保健調査票や各種アンケートの提出にご協力いただき、ありがとうございました。

- 1 異常が見つかった児童には、順次「結果のお知らせ」を配付しますので、早めに医療機関を受診していただくようお願いいたします。
- 2 医師が結果を記入した受診済報告書(結果のお知らせは、担任までご提出をお願いいたします。

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ☒ こまめな水分補給
- ☒ タオルで汗をふく
- ☒ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう



6月4日～11日は『島小 歯と口の健康週間』

令和7年度は、「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」を目標に歯と口の健康習慣の取組が行われます。みなさん給食後の歯みがきはしっかりできていますか？歯科健診でむし歯や歯のよごれがないか見てもらい、おうちでは「歯みがきカレンダー」を使って、ふだんから、ていねいにきちんと歯みがきができていますか見直してみましょう。

6月の保健目標

歯と口の健康を守ろう



① 歯みがきカレンダー

朝・昼・夜に歯をみがいたら、保健委員会の児童が描いたイラストに好きな色をぬります。毎日忘れずに歯みがきをして、むし歯や歯肉炎を予防しましょう。

★歯みがきカレンダーは、11日(水)に担任の先生に提出しましょう。

② 歯みがき調べカード(任意・実施してもしなくてもよいです) ※歯みがきカレンダーの裏面

歯みがきをした後に、錠剤を使って染め出しをします。赤くなったところは、歯のよごれが落とせていないところ。特に、歯と歯の間や奥歯は歯ブラシを正しく当てられず、みがき残しが多くなります。おうちの方と一緒に歯みがきをして、確認してみましょう。

③ 歯と口の健康標語の掲示

埼玉県では、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標として、8020運動を進めています。いつまでも健康でいるためには、自分の歯でしっかりかんで、栄養バランスよく食べることが大切です。保健委員会の児童のみなさんが作成した標語を保健室前の掲示板に張り出すので、ぜひ見てみてくださいね。



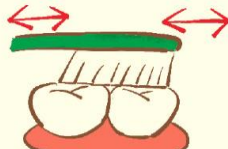
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする