



ほけんだより 6月号

令和5年5月31日
藤沢市立大庭小学校保健室

5月後半から雨の日も多くなりました。雨の日は気温差もあるため、寒さに対応ができるような洋服を用意しておくといざというときに安心です。

6月の保健目標

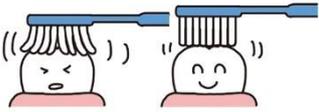
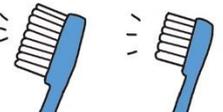
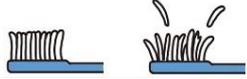
は 歯みがきでむし歯を予防しよう！



◎あつさ・寒さに対応ができるようにしよう！

| | |
|---|---|
|  <p><寒いとき></p> <p>シャツやカーディガンなどぬぎきできるよふくをよういしよう。</p> |  <p><暑いとき></p> <ul style="list-style-type: none"> ●すいとうもってこよう。 ●ぼうしをかぶろう！ |
|---|---|

◎歯みがきのミニクイズ ~いくつせいはいできるかな？

| | | |
|--|--|---|
| <p><もんだい1></p> <p>正しい歯みがきの方法はどちらで？</p> <ol style="list-style-type: none"> ① こきざみに動かす ② 大きく動かす  | <p><もんだい2></p> <p>歯をみがくときの力の強さは？</p> <ol style="list-style-type: none"> ① できるだけ強く ② 力をぬいて軽く  | <p><もんだい3></p> <p>歯みがきをするのによいサイズはどちら？</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 大きめのもの ② 小さめのもの  |
| <p><もんだい4></p> <p>歯ブラシはいつとりかえますか？</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 毛先が開いたとき ② 毛が抜けてきたとき  | <p><もんだい5></p> <p>歯みがきざいはどのくらいつけたらいいですか？</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 毛先いっぱい ② 毛先のはば3分の1 | <p><もんだい6></p> <p>むし歯ができたときはどうしようか？</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 歯医者に行く ② なにもしない  |

☆クイズのせいはい☆

もんだい1：①ちいさくうごかすとよくみがけます。もんだい2：②力を入れるとはぐきがきずつきます。もんだい3：② 小さい歯ブラシをつかうと歯にしっかりあてることが出来ます。もんだい4：① 毛先が開いたら取りかえサインです。
 もんだい5：②少しだけにする事で、歯をよくみがけます。
 もんだい6：①むし歯ができたらずくに歯医者にいき、治してもらいましょう。

暑い時期を元気に過ごすためのお願い

◎水筒の中身を多めにご用意ください。

暑くなってくると自然と水分を取る量が増えてきます。暑い日や梅雨時期は特に水筒の中身を飲みきってしまう児童が多くでることが予想されます。

大きめの水筒を用意するなど、しっかりと水分補給ができるよう、ご配慮ください。

6～9月頃の暑い時期は多めにご用意ください！



◎梅雨時期の体調管理について

梅雨の時期はいつもと同じように生活をしていても体調を崩すことがあります。

お子さんの体調をよく聞いていただき、体調管理のために右のようなことをぜひやってみてください。



家庭でできる体調管理の方法

- カーディガン等脱ぎ着できる衣類を用意
- 頭（髪）をぬらさない
- 靴下のかえを用意する
- 寝る前・起床後に軽いストレッチをする
- 温かいお茶やスープなどを飲む
- クエン酸を積極的にとる（梅干し、レモン等）

◎6月の健康診断 ～歯科検診・側わん検診についてご連絡～

| 検診 | 日程・対象 | 備考 |
|-------|--|---|
| 歯科検診 | ・ 6月8日（木） 1, 4, 5年・おおば級 ・ 6月22日（木） 2, 3, 6年と前回欠席者 | むし歯やむし歯になりそうな歯があるか、歯肉の状態・歯並び等をみる検診です。 ※当日は歯みがきをわすれずに！ |
| 側わん検診 | 6月5日（月）：対象児童には伝えてあります。 | 側わん症 脊柱（背骨）が曲がったり、ねじれていないかをみる検診です。 |



◎心の健康にも目を向けてみましょう。

じめじめとした日が続くと、心もなんだかジメジメしてくるときもあります。ふとしたときに落ち込んでしまう、なんだか心が晴れやかにならない・・・等普段気がつかない悩みがでてくることもあります。つらいなと思ったら我慢せず、ぜひ保健室に相談にきてください。

