



# ふたば

ながたしょうがっこう  
**長田小学校**  
ほけんだより No. 3  
R4. 6月 発行

6月の保健目標：歯を大切にしよう

梅雨の季節となりました。雨が降り、湿度が高い日が多くなってきましたが、長田小学校のみなさんの笑顔で気持ちを明るくしてほしいなと思います。昼は暑く、朝と夜は涼しいので、上着を脱いだり着たりして調整し、かぜを引かないように気を付けましょう。また、早寝・早起き・朝ごはん、こまめな水分補給で熱中症も予防していきましょう。

## 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です！

歯を毎日みがかなかったり、あまいものをダラダラと食べていたりする習慣を続けると、歯に痛みが出る「むし歯」や、歯ぐきが赤くはれて血が出る「歯肉炎」になります。「むし歯」や「歯肉炎」はひどくなると歯を失うことにつながります。

### むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように歯をみがく。



おやつは時間を決めて食べる。ダラダラと食べない。



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる。



栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる。



定期的に歯医者さんでみてもらう(歯みがきの仕方など)。

ほかにも…

- ・規則正しい生活をする
  - ・自分に合った歯ブラシを使う
- なども大切です。

**正しい歯みがき** → この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方  
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方  
えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方  
歯の面にきちんと当てる
- 4 動かし方  
たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方  
歯ブラシが広がらないくらいの軽い力で

### 今年度の歯科検診の結果

まだ治療ができていない人は、早めに治療しましょう。

	なお 治していない むし歯が あった人	むし歯の 治療が済ん でいる人	むし歯が 1本もなか った人
じんすう 人数	64人	40人	271人



けんこうしんだん にってい  
健康診断の日程

ひ 日にち	けんさ 検査	たいしょう 対象	き 気を付けること
か 8日 げつ (月)	しんぞう 心臓 けんしん 検診	1・4 ねんせい 年生	はんそで はん たいそう ぎ 半袖・半ズボンの体操着 をきてきてください。 あおむ かがた 仰向けになりやすい髪型 できてください。
か 9日 もく (木)	じびか 耳鼻科 けんしん 検診	2・5 ねんせい 年生	かみ みみ 髪が耳にかからないよう に、なが ひと むす に、長い人は結んできて ください。前日に耳掃除 をしてきましょう。
か 24日 きん (金)	がんか 眼科 けんしん 検診	2・5 ねんせい 年生	め かみ け 目に髪の毛がかからない ように、と ように、留めてきてくだ さい。

あつ 暑くなつたときに注意!

つ ちゅう あい ま は  
梅雨の合間に晴れ  
ることがありますね。  
私たちのからだには、  
なつ あつ  
夏の暑さにだんだんと  
慣れる仕組みがそな  
わっています。しかし、  
急に暑くなつたときは、からだはまだ慣  
れておらず、熱中症になりやすいのです。  
ふだんから軽い運動をして、からだを慣  
らしておきましょう。また、熱中症になる  
原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、  
体調不良などもあります。日頃から規則  
正しい生活を送り、体調をととのえてお  
いてください。

## おうちのかたへ

○気温や湿度が高い日が多くなってきました。先日、熱中症予防についてをお願いを保護者の皆様にお配りしましたが、改めて御家庭での健康観察や水筒の準備・服装の工夫・タオルや着替えの持参等、御協力をお願いいたします。

### ○色覚検査について

平成14年度から定期健康診断では、「色覚検査で異常が見つかった場合でも大半は支障なく学校生活を送ることが可能」といった理由で色覚検査は実施しないことになりました。しかし、色覚の異常により、板書された文字が見にくかったり、色を使う授業の際に違和感を感じたりすることがあります。

色覚検査は検査用の本を読み上げる内容で、数分で終わるものです。

色覚検査を希望される場合は、以下を記入・切り取り、学校へ提出してください。

よろしく願いいたします。

きりとり

色覚検査を希望します。

年 組 番 児童氏名

保護者署名