



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
 R5. 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、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。

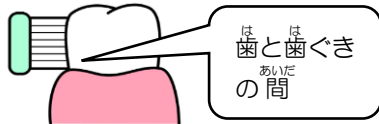
6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です！

歯みがきの基本

基本の3つを守って歯垢（歯についた汚れ）をきちんと落としましょう！

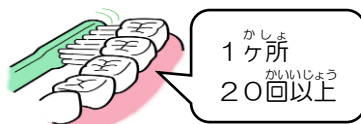


① きちんと当てる



歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの間に当てます。

② 小さく動かす



1～2本の歯を目安に歯ブラシを小さく動かします。

③ 軽い力でみがく



歯ブラシの毛先が広がらないくらいに軽い力でみがきます。

みがき残しの多いところ

歯ブラシのいろいろな場所を使ってみがいてみましょう！

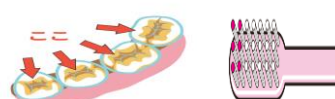


① 歯と歯ぐきの間



歯ブラシを横向きにもち、“わき”を使ってみがきます。

② おく歯のかみ合わせのみぞ



歯ブラシを口の奥まで入れて、“つまさき”を使ってみがきます。

③ 歯と歯の間



歯ブラシを横向きにもち、“わき”を使ってみがきます。

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。

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
104人	36人	230人

★5月中に、歯科検診の結果通知書を配付しました。

検診の結果、むし歯やむし歯になりそうな歯、歯ぐきや歯並びに異常があった人は、治療が終わったら、病院で結果通知書に記入してもらい、学校まで御提出ください。





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	きを 気をつけること
か 2日 (金)	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 を着てきてください。 あおむ かみがた 仰向けになりやすい髪型 できてください。
か 8日 (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。ぜんじつ みみそうじ 前日に耳掃除 をしましょう。
か 20日 (火)	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 留めてきてくだ さい。

暑くなつたときに注意!

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、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な。

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。過日4月26日に、熱中症予防についての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、以下に記入して切り取り、学校へ提出してください。

※色覚異常は、先天性と後天性のものがあります。後天性の多くは高齢者で加齢によるものだと考えられているため、小学生の場合、先天性の異常がほとんどです。したがって、毎年検査を受ける必要はありませんので御注意ください。

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