

☆! ほけんだより ☆! 6月

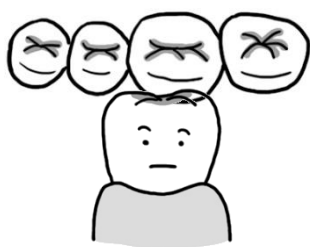
令和 6 年 6 月 4 日
志木市立宗岡小学校
保 健 室

6月に入り、雨の季節をむかえます。6月は天気が悪くて外遊びができないことが多いため、つい教室や廊下で走り回ってしまい、思わぬけがをする人が増える時期でもあります。こんなときこそ、部屋の中で楽しく過ごす方法を見つける良い機会です。また、天気によって気温の差が大きい時期なので、体温の調節ができる服装にして 元気よく過ごせるように心がけましょう。

たたんだカサ、たて? よこ?



おぼえよう! みがき残しが多い5つのポイント



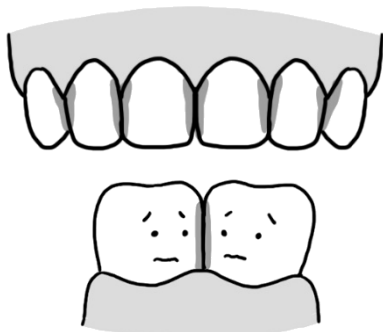
おく歯のみぞ
(まん中のへこみ)



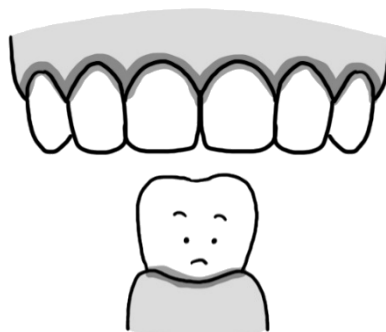
背が低くなっているところ



歯のうらがわ



歯と歯の間



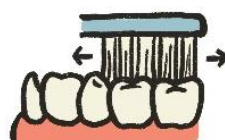
歯と歯ぐきのさかいめ

👉 上の5つは全て、「歯ブラシがとどきにくいところ」です。
とどきにくいところにもしっかりと歯ブラシを当てるためには、

- ・鉛筆のように、歯ブラシを軽く持つ
- ・力を入れず、こまかく動かす
- ・歯ブラシの、つま先やかかとを使う
- ・鏡を見て、1本1本ていねいにみがく
- ・歯ブラシの毛先が広がっていたら交換する



まえはのうらがわ



おくはのかみあわせ



そとがわ



さかいめ



うちがわ

👉 この5つがとても大切です。

正しい歯みがきの仕方を身に付けて、歯の健康を守りましょう!



は くち けんこう ひょうご ぼしゅう
歯と口の健康について、標語（５・７・５）を募集しています！

は くち けんこう だれ ね わ ひょうご か
歯と口がもっと健康になるような、ユニークで誰にでも分かりやすい標語（５・７・５のスローガン）を書いてくれる人を募集しています！書いてもらった標語は保健室の前に掲示します。さらに、素敵なお作品はコンクールに応募します。

さくねんど ひょうしょう さくひん さんこう した しやうかい こんねんど ほけんいんかい
昨年度のコンクールで表彰された作品を、参考として下に紹介します。また、今年度の保健委員会の５・６年生が書いた作品も保健室の前に掲示してあるので見に来てくださいね！

ひょうしょう さくひん
2023 年に表彰された作品 🏆

- ・光らせよう あなたの個性と きれいな歯
- ・歯が元気 歯ぐきも元気 ぼく元気
- ・まったりよ だいにするね おとなのは
- ・歯ブラシの 花がさいたら おとりかえ
- ・その５分 ゲームをやめて 歯みがきを
- ・歯みがきも 学びも日々の つみかさね
- ・むしばゼロ なんでもかめる おてきのは
- ・スマホより しっかり見よう 自分の歯
- ・かがみみる まだかまだかと おとなのは
- ・ねる前に 明日のじゅんぴとはみがきを
- ・歯の意識 「治せばいい」から「防ごう」へ
- ・うれしいな 歯がきれいって ほめられた

ぼしゅうしめきりび
募集締切日

6/14(金)

か ひと ほけんしつ ようし と き
「書いてみたい!」という人は保健室に用紙を取りに来てください♪

🦷🦷 6月以降の健康診断予定 🦷🦷

けんこうしんだんこうもく 健康診断項目	がくねん 学年	つき ひ ようび 月／日（曜日）	もくてき 目的	ちゅういこう 注意事項
し か けんしん 歯科検診	ねん 5・6年	もく 6／6(木)	は くち ようす み ば 歯と口の様子を見て、むし歯などがな いか調べます。	あさ わす は 朝ごはんのあと、忘れずに歯をみがい てきましょう。
しきかくけんさ 色覚検査	ねんきぼうしや 4年希望者 たがくねんきぼうしや ・他学年希望者	きん 6／7(金)	いろ み かた しら 色の見え方を調べます。	ねんせいいがい けんさ きぼう ばあい 4年生以外でも検査を希望する場合 はお知らせください。
けんしん モアレ検診	ねん 5年 たがくねんたいしょうしや ・他学年対象者	もく 6／27(木)	せきちゅういじょう うむ しら 脊柱の異常の有無を調べます。	たいいくぎ も 体育着を持ってきました。

保護者の方へ

今年度の健康診断も大半が終了しました。検査の結果、異常が見られたり、医療機関での詳しい検査や治療を要したりする児童には、受診勧告書を配付しています。受診勧告書を受け取った場合は、早めの医療機関受診をお願いいたします。

なお、受診が済みましたら、治癒証明を提出していただき、受診結果をお知らせください。

