

ほけんだより 6月

令和4年6月
 成名小学校
 ほけんしつ

1学期が半分おわり、6月になりました。岡山県もまもなく梅雨の時期に入ります。雨が続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、雨の日だからこそできることを見つけたり、雨の空を観察したりして心もからだも元気に乗り切りましょう。

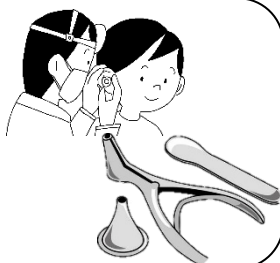


ラストスパート! 今月の健康診断



- 1日 尿検査②
- 2日 耳鼻科検診 (全学年)
- 22日 内科検診 (1・2・3年)
- 29日 内科検診 (4・5・6年)

耳鼻科検診<全学年>
 耳と鼻、のどが健康かどうかを調べます。それぞれ異なる器具を使います。



内科検診<全学年>
 心臓や肺に病気や異常がないかを調べます。また栄養状態や背骨などの様子もみます。



そろそろ熱中症にご用心

湿度の高い梅雨の時期や気温が急に上がる梅雨明けの時期は、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいため、熱中症になりやすくなります。

☑ 水とうのお茶、毎日足りているかな?
 暑くなりそうな日や体育がある日は多めに準備しておこう。

☑ マスクの予備を持っているかな?
 汗でマスクがぬれたり、汚れたりしやすくなります。交換できるように、予備のマスクがあると安心ですね。

★ 体を暑さに慣らしていくと上手に体温調節できるようになります。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。





は くち けんこうしゅうかん ～歯と口の健康週間!!～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。おうちでの歯みがきは朝と夕方にしっかりできているでしょうか。

4月にあった歯科検診では、全校児童で…

★むし歯のあった人・・・21人（58本）

★歯垢（歯の汚れ）がついている人・・・2人 いました。



歯ぐきに腫れのある人もいました。むし歯は歯医者さんに行かないと治せません。早めに歯医者さんにみてもらうようにしましょう。歯垢や歯ぐきの腫れは歯みがきをすることで治すこともできます。丁寧な歯みがきを心がけて、自分の歯を大切にしましょうね。

むし歯・歯周病の原因 プラークはこうやってできる!

ものを食べて、歯みがきをしないと…



歯に食べカスが
残る



細菌が食べカスの
糖質でプラークを作る



そのため、食後の歯みがきがとても大切です!



保健給食委員会で

ハンカチティッシュ調べをしました。

5/16～20の朝学習の時間にハンカチティッシュ調べに取り組みました。期間中に全校児童がそろうことは難しかったのですが、たくさん

の人が忘れずに持ってこようと気をつけて過ごすことができていました。点検期間が終わっても毎日清潔なハンカチとティッシュを持って登校できているでしょうか？毎朝学校に来る前に確認して登校する習慣が身につくと良いですね。

