

ほけんだより 6月

十四山東部小学校 保健室
NO.3
令和元年6月3日

梅雨の季節をむかえました。気温が不安定で、食中毒や熱中症の心配な季節です。また、雨で室内ですごす日も増えます。そんな時は、テレビの見すぎやゲームのやりすぎに気をつけてください。本を読んだり、音楽を聞いたりすると新しい発見があるかも。雨の季節ならではの楽しみ方を見つけてみましょう。



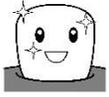
6月の保健目標：歯を大切にしよう

6月の保健目標：歯を大切にしよう



6月中旬に「はみピカ教室（歯みがき指導）」を行います。染め出し液を使って、歯のみがき残しをチェックします。みなさんは、上手にみがけているかな？詳しい日程や持ち物は担任の先生から連絡があります。むし歯や歯肉炎にならないように、自分の歯みがきの仕方や生活を見直していきましょう。

☆歯のクイズ☆

<p>1乳歯と永久歯、どちらがむし歯になりやすい？</p>  <p>① 乳歯 ② 永久歯 ③ どちらも同じ</p>	<p>2歯の表面をおおっているエナメル質のかたさは？</p> <p>① ガラスと同じくらい ② 水晶と同じくらい ③ 鉄と同じくらい</p> 	<p>3宇宙飛行士には、むし歯がある？</p>  <p>① むし歯がある ② むし歯はない ③ どちらともいえない</p>
---	---	---

けがで **歯がめけた！ かけた！**

歯の応急手当

牛乳か保存液に入れて
歯医者さんへ
2時間以内が目安です

※保存液は、薬局などにあります。

みがいてる
みがけてる

あなたはどっち？

みがいているつもりでも
みがけていないこと、ありますよ。

歯科検診で校医の小出先生もおっしゃっていました。なんとなくではなく、意識してみがこうね！



もうすぐ水泳学習が始まります。体調を整えて、約束を守り、楽しく安全に行えるようにしましょう。

- からだはきれいかな？つめはのびていないかな？
- 目や耳などの病気、けがはないかな？
- 熱はないかな？体の調子は悪くないかな？
- すいみんは十分にとれたかな？
- 朝ごはんをしっかり食べたかな？

おうちの方へ

水泳のある日は、プールカード（後日配付します）でご家庭でも朝の健康観察を十分に行ってください。

また、6月の体重測定時に、学校で頭髪検査を行います。プールが始まる前には、ご家庭でもお子さんの頭髪の確認をお願いします。頭ジラミが見つかった場合には、駆除が確認されるまで、プールへ入ることはできません。薬局や皮膚科で相談し、専用のシャンプー等で駆除をしてください。ご協力よろしくお願いします。

★アタマジラミの卵の見分け方

★アタマジラミの卵が見られやすい場所

髪にしっかりとくっつき、なかなかとれない

ヘアークラスト（フケの一種）

指で簡単に取り除ける

耳のうしろ

後頭部

※卵は髪の根元近くに産みつけられています。

頭をなでたり、髪をとかしたり…スキンシップをとりながら確認してみてください。

まちがいさがし 7つあるよ！



クイズとまちがいさがしのこたえは、裏にあるよ！挑戦してみてね！

<クイズのこたえ>

- 1 ①乳歯は永久歯にくらべてエナメル質がうすく、歯の質が弱いためむし歯になりやすい。
- 2 ②エナメル質は、人の体の中で一番かたくできています。鉄よりもかたく、水晶と同じくらい。
- 3 ②気圧の変化により、小さなむし歯でもひどく痛むことがあります。だから、歯のよい人が宇宙飛行士に選ばれます。

<まちがいがしのこたえ>

- ①男の子のパーカー ②カタツムリの目 ③左の男の子の足 ④上の女の子の髪型
- ⑤右の男の子の表情 ⑥右のあじさいの葉っぱ ⑦中央右の水たまり