



ほけんだより 6月号

令和 5年 6月 2日
 新宿区立落合第六小学校
 校 園 長 加藤 雄一
 養 護 教 諭 柏 沙良

あじさいがきれいに咲く季節となりました。天気の変わりやすいこの季節は、一日の中でも気温の変化が激しいため、体調を崩しがちです。衣服の調整はいつも以上に気を配るようにしましょう。また、バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

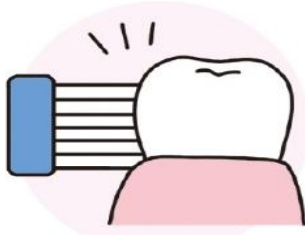


がつよか がつとおか は くち けんこうしゅうかん 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間

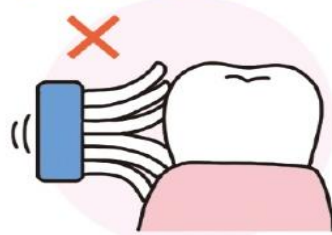
歯科検診が終わりました。みなさん、自分の口の中の状態はどうでしたか？
 今回の歯科検診で目立ったことは、歯垢がついている人が多いということです。
 歯肉の汚れは、そのままの状態していると歯石というものになります。歯石は、歯垢が変化したもので、細菌がたくさん住んでいて、歯周病という歯や歯茎の病気の原因になります。
 歯石を作らないためには、しっかりと歯磨きすることが大切です。
 6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。正しいブラッシングをして、むし歯予防、歯周病予防をしましょう。

チェックしよう！ 歯のみがき方

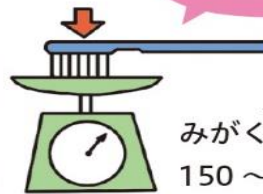
毛先を歯に
 きちんとあてよう



力を入れすぎない
 ようにしよう

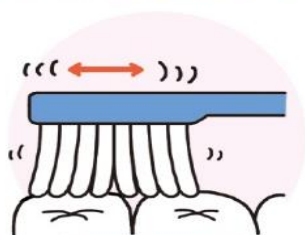


「はかり」で
 確かめてみよう



みがく力の目安は
 150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
 こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら
 などは



「かかと」で

奥歯
 などは



「つま先」で

歯と歯の間
 などは



「わき」で

ねっちゅうしょう 熱中症

さいきん あつ 暑くなってきたためか学校で体調が悪くなる人が増えています。体育の授業だけでなく、休み時間にも具合が悪くなることも多いです。



ねっちゅうしょう 熱中症とは？

体内的水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも熱中症になることがあります。

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

顔が赤い・呼吸が荒い・皮膚が熱い
めまい・頭痛・吐き気・気持ち悪い
脱水症状・立ちくらみ・手足のしびれ

よぼう 予防のポイント

- ・日中は、帽子をかぶる。
- ・炎天下では、外で遊ばず室内で過ごす。
- ・水筒を持ち歩いて、こまめに水分補給を行う。
- ・体育や外遊びの時は、こまめに日陰に入って休憩する。



保護者の皆さま

6月の健康診断

日にち	学年	項目	気をつけること
13日（火）	1・2・3年	水泳前検診	体育着を忘れずに持ってきてましょう
15日（木）	4・5・6年	水泳前検診	体育着を忘れずに持ってきてましょう

～お知らせ～

健康カードの配布について

4月から行っております身体測定を含めた健康診断の結果を、健康カードに記入し、お渡しします。お子様の体の様子や成長について、ご家庭で話題としていただければ幸いです。

健康カードをご確認後は、表紙の保護者印欄に押印またはサインをしていただき、学校にご提出をお願いします。健康カードのお渡しは、6月中旬頃を予定しております。よろしくお祈りします。