

れいわ ねん がつ にち
令和5年6月2日

ほけんだより no.3

おうめしりつだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ いがらしあいな
養護教諭 五十嵐愛奈

じどうのみなさんへ

は くち しゅうかん 歯と口のけんこう週間

6月4日～6月10日は『歯と口のけんこう週間』です。むし歯など歯の病気にならないように、歯の病気をできるだけ早く見つけて病院で直してもらえるように、今は小学生のみなが、おじいちゃんおばあちゃんになっても元気でけんこうな歯でいられるようにするための週間です。

そこで、第一小学校では、6月4日から6月10日までの7日間、『はみがきカレンダー』に取り組みます。1日3回はみがきができたなら『黄色』、2回できたなら『青色』、1回できたなら『赤色』をぬりましょう。

1週間はみがきをがんばったら、はみがきカレンダーにかんそうを書いて、6月12日(月)に担任の先生に出しましょう。

はみがき〇×クイズ

- (1) 夜ごはんのあとは、はみがきをしなくても良い。
- (2) はみがきは、強くごしごしする方が良い。
- (3) 同じはぶらしを6年間つかうことができる。
- (4) はぶらしをくわえて歩いてても良い。



こたえあわせ

- (1) ×…だえき(つば)には、口の中をきれいにするはたらきがありますが、寝ている間は、だえきが少なくなってしまう。そのため、夜のはみがきが1番大切です。
- (2) ×…はぶらしは、やさしくこまかく動かしましょう。強くごしごしすると、歯ぐきが傷ついてしまいます。
- (3) ×…はぶらしは、毛先がひらいてきたら新しくしましょう。
- (4) ×…はぶらしをくわえたままころぶと、口の中やのどにはぶらしがささってしまうことがあります。歩かず、できるだけすわってはみがきをしましょう。

はなちで 鼻血が出たらどうする？

さいきん はなち だ ほけんしつ く こ ふ
最近、鼻血を出して保健室に来る子が増えています。もし鼻血が出てしまったら、下の方法を試してみてください。

- ① したを向く…上を向くと血が口に流れてきてしまいます
- ② 鼻をつまむ…口で息をしましょう
- ③ なかなか止まらないときは首や鼻を冷やす





梅雨が近くなり、気温と湿度が高い時期になってきましたね。熱中症や鼻血など、暑さが原因と考えられる保健室の来室が増えています。

お子様はもちろん、保護者のみなさまも、室温や衣服の調節、入浴・睡眠前後の水分補給等、お気をつけください。

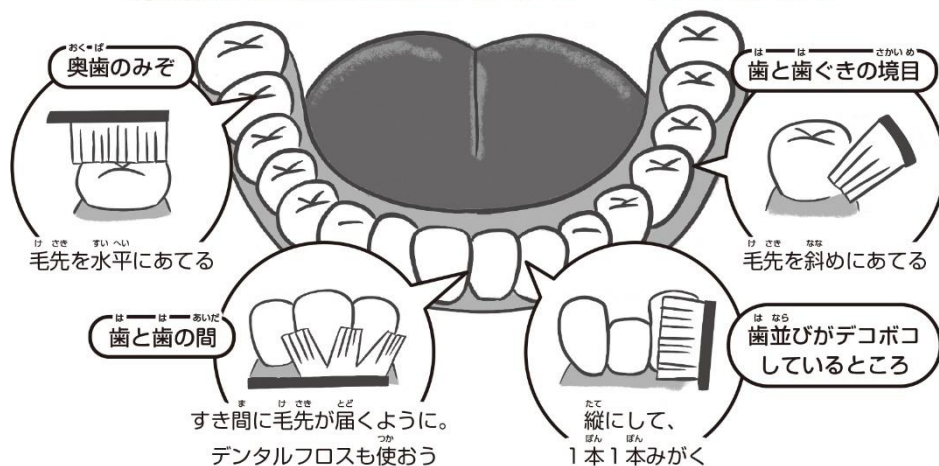


歯と口の健康週間

6(む)4(し)歯にちなみ、6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間とされています。歯と口の健康に関する正しい知識の普及、歯科疾患の予防に関する習慣の定着を図ること、歯科疾患の早期発見・早期治療により歯の寿命を延ばすことが目的とされています。

第一小学校では歯と口の健康週間に合わせて、はみがきカレンダーを実施いたします。ご家庭でもお子様へのお声かけをよろしくお願いいたします。

みがかき残しやすい場所 と みがかき方



6月の保健行事

日時	場所	保健行事
6月13日(火)15:10～16:30	市役所	眼科・耳鼻科検診
6月14日(水)14:30～16:30	市役所	尿検査三次
6月15日(木)9:30～11:30	市役所	眼科・耳鼻科検診
6月23日(金)15:10～16:30	市役所	眼科・耳鼻科検診
6月26日(月)15:10～16:30	市役所	心臓検診精密
6月28日(水)15:10～16:30	市役所	

健康観察カードについて

健康観察カードのご協力ありがとうございました。学校だよりでもお知らせしたとおり、健康観察カードの提出は不要となります。健康観察カードは配布いたしますので、ご家庭でご活用ください。水泳の授業が始まりましたら、プールカードにて検温と健康観察をよろしくお願いいたします。