

れいわ ねん がつ か
令和7年6月3日

ほけんだより 6月号

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
養護教諭

じどうのみなさんへ



こんげつ ほけんもくひょう は たいせつ
今月の保健目標: 歯を大切にしよう

6月4日～6月10日は『歯と口のけんこう週間』です。おし歯などは
歯の病気にならないように、歯の病気を早く見つけて病院で治して
もらえるように、今は小学生のみんながおじいちゃんおばあちゃんに
なっても元気で健康な歯でいられるようにするための週間です。

6月4日～10日は



むし歯にならないためにできること

はぶらしをこまかく動かす



よくかんで食べる



食べたらずをみがく



プールの授業が始まります

もうすぐプールの授業が始まります。楽しいプールの時間も、やくそくを守ることができ
ないと、命を落としたり、救急車をよぶような大きなけがや治らないけがをしたりす
ることがあります。全員が安全に、健康に、プールの授業ができるように、次のやくそく
を守りましょう。

はし
走らない



プールの底は、水で
すべりやすくなってい
ます。ころんで、頭を
打ってしまいます。

とびこまない



プールの底に頭を打
ってしまいます。体が
ずっと動かなくなるこ
ともあります。

タオルの
貸し借りをしない

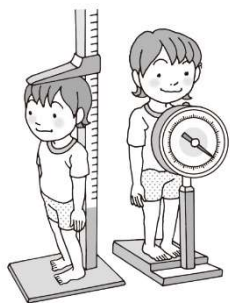


目に見えない病気が
タオルからうつってし
まうことがあります。

体調が悪くなったら
先生に言う



水の中で動けなくな
ると、すぐに助けるこ
とが難しくなります。

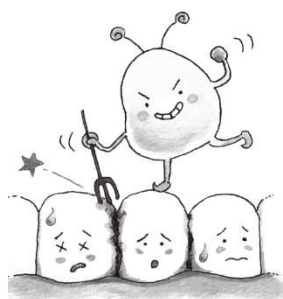


5月末の耳鼻科検診をもって、学校で実施する健康診断は終了いたしました。ご協力ありがとうございました。健診方法や健診結果に興味をもつ児童も多く、健康診断が自分の体に興味をもつきっかけとなったのではないかと思います。色覚検査および脊柱の検査については、10月頃にお知らせを配布いたします。

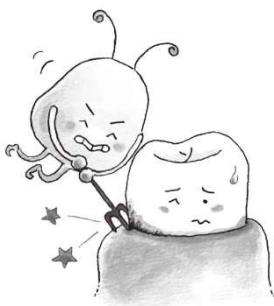
子供の歯を観察してみてください

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。小学生は自分で正しく歯を磨くことがまだまだ難しい年齢です。仕上げ磨きや、歯磨きを促したり確認したりする声掛け等をよろしくお願いいたします。

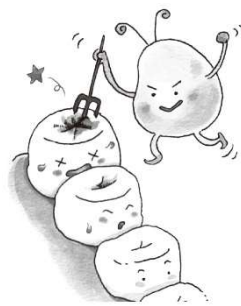
むし歯になりやすいところ



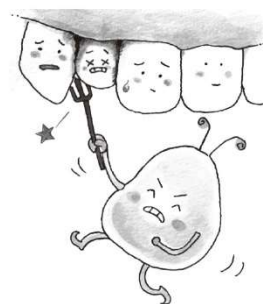
歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこしている場所

水泳指導に備えて…

水泳の授業では、表面に記載したような危険の他にも、耳鼻科系疾患や体調の悪化等の危険があります。健康診断の結果、受診が必要な児童には「結果のお知らせ」を配布しています。特に、耳鼻科、眼科、内科(心臓や皮膚等)の疾患は、水泳によって悪化したり、感染したりする可能性もあります。お早めに受診していただくよう、お願いいたします。

また、生活リズムの乱れと水泳の疲れが重なって体調を崩したり、伸びた爪が折れてしまったり、詰まっていた耳垢が水でふやけて悪化したり、ということを防ぐため、以下4点について、配慮していただくよう、お願いいたします。



耳鼻科・眼科・内科
等を受診する



十分に睡眠をとる



爪を切っておく



耳そうじをする