

今月の保健目標：『歯を大切にしよう』

えがお 6月号



令和7年6月 13日

北山小学校 ほけんだより No.4

おうちの人といっしょに読んでください

だんだんと気温が上がりがつつも、雨の日がづく梅雨の季節がやってきます。実は、先日健康委員の子たちが委員会イベントを行ってから、うれしい変化がありました。なんと、保健室にくるほとんどの子が傷を洗ってきてくれるようになりました。傷は汚れを落とし、きれいにすることで治りが早くなります。これからも続けましょう♪また、これからは熱中症にも気をつけて、元気な北山っ子の姿を見せてくださいね ゆうき先生より



5月22日に歯科検診を行いました。
さて、北山っ子の結果は・・・



むし歯があった人数

20人でした

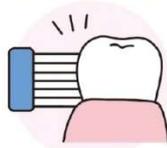
☆早めに受診しましょう

チェックしよう! 歯のみがき方

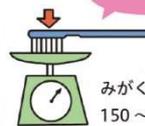
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



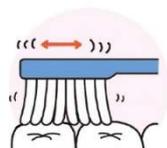
力を入れすぎない
ようにしよう



「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



奥歯
などは



歯と歯の間
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

なんと今年は、歯肉に炎症があった子は一人もいませんでした!!
富士宮市では歯肉に炎症がある子が多いそうです。そんな中、北山小ではひとりも歯肉に炎症がある子がいませんでした。この調子で歯と口の健康を守っていきましょう♪しかし、一方で、むし歯がある子は何人かいました。学校での歯みがきタイムやお家での歯みがきタイムを活用してむし歯ゼロを目指しましょう!



すいえい じゆぎょう 水泳の授業がはじまります！



プールは楽しい反面、危険ともとなり合わせです。ちょっとした油断が大きな事故につながります。楽しいプール学習にするためには、自分の健康に気をつけること、プールのルールを守ることが大切です。

▼家ですること

- 前の日は早く寝る
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 手足のつめを切っておく
- 耳あかをとっておく

▼プールに入る前に・・・

- トイレをすませておく
- シャワーを浴びて、汗やほこりを洗い流す
- 準備体操をしっかり行う

▼プールからあがったら・・・

- 頭と体をよく洗う
- 耳の水を出す
- 更衣室に忘れ物をしない



★こんな人はプールに入れません

- ・朝ごはんを食べていない人
- ・かぜや下痢など体調が優れない人
- ・じくじくした傷がある人
- ・目、耳、のどに病気があってお医者さんの許可がない人



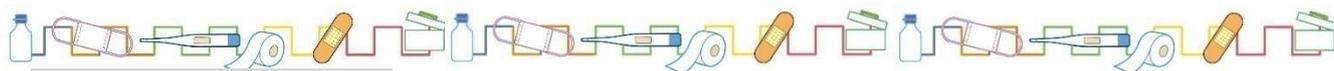
7月の保健行事

| 項目 | 日程 | 対象 | |
|----------|--------|-----|---|
| 家で体重を量る日 | 7/1(火) | 全児童 | 健康手帳に体重の記入をお願いします。 家庭に体重計がない場合、保健室ではかることができます。 |

スクールカウンセラーさん来校日

7/11(金) 9:30~16:00

☆面談希望の方は養護教諭までお知らせください。保護者のみの面談もできます。



ー保護者の皆様へー

① 健康診断の結果について

学校における健康診断の結果を健康手帳に記入しました。7月の体重を量る日に家庭に持ち帰りますので、ご確認お願いいたします。

また再検査が必要なお子さんには、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。お時間あるときに受診し、医師に結果を記入してもらった後、学校へご提出頂くようお願いいたします。