

ほけんだより 6月

令和7年5月30日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

6月 保健目標 歯の健康に気を付けよう



今年の標語は「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」です。
全校生の歯科検診が終わりました。歯医者さんに口の中を確認してもらくと、十分に歯をみがけていない人が多くいました。特に、上の歯によごれが残っていることが多かったようです。ていねいに歯をみがき、みなさんのきれいな歯で、すてきな笑顔を見せてくださいね。

もくひょう

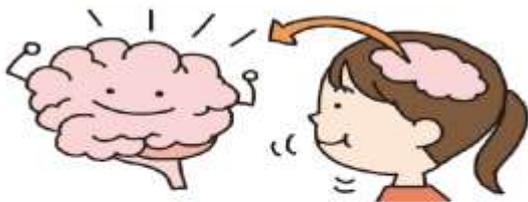
「ひと口30回！」

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもととのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

長子配付

6月の保健行事のお知らせ

- 3日(火) 耳鼻科検診...2・4・6年生
- 10日(火) 耳鼻科検診...1・3・5年生
- 16日(月) 小児生活習慣病予防検診...4-1
4-2前半
4-2後半
4-3
- 17日(火) 小児生活習慣病予防検診...4-2後半
4-3
- 25日(水) 尿検査...全校生
- 26日(木) よい歯の児童生徒審査会(代表者)

☆ 尿検査

尿から、腎臓病や糖尿病などの疑いがないか調べます。

検査前日には、尿をとるためのセットと、手紙を配ります。手紙をよく読み、提出を忘れないようにしましょう。

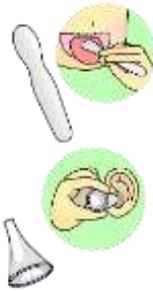


☆ 耳鼻科検診

耳、鼻、のどに異常や病気がないか調べる検査です。

検査前日には、耳掃除をして耳の中をきれいにしましょう。

検査当日は、ゴムやピンを使うなど、髪が耳にかからないように気を付けましょう。



★ 練習しましょう

- ①名前をはっきり言う
- ②左を向く
- ③右を向く
- ④正面を向く
- ⑤大きく口を開ける



痛いことや怖いことはありませんので安心して受診してください

保護者の花かたへ

プール開きに備えて

- 睡眠不足・朝食抜きで泳ぐのは危険です。毎日の生活の中で気を付けて、体調を整えましょう。
- 耳あかは、水を吸って軟化し、体積を増やして外耳を塞ぎ、炎症の原因になります。時々お子さんの耳の中を観察してください。
- 爪が伸びていると、水中で友だちを傷つけてしまう恐れがあります。爪を定期的に切るようにしてください。



- アタマジラミは、髪の毛にくっついて、頭の皮膚から血を吸う虫です。血を吸われると、その部分が傷ついたり、かゆくなったりします。髪の毛から髪の毛へうつったり、シーツ・帽子・タオルについたりして他の人にうつります。プール開きの前に、お子さんの髪の毛を見て、アタマジラミや卵がないか調べてみてください。

アタマジラミや卵が見つかった場合は、薬局や皮膚科で相談・受診してください。また、学校までご連絡ください。

【成虫】



2 ~ 4 mm

【卵】



約0.5mm