

ほけんだより 6月

令和3年6月発行
北島南小学校 保健担当

6月に入り、急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方ごろには寒くなったり。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、衣服で調節したり、汗をかいたら着替えたりするようにしましょう。また、気温が上がってくると、熱中症も心配です。必要に応じて水分補給をするようにしましょう。

6月のほけんぎょうじ

- 3 (木) ・ ・ 歯科検診 (1,2,3年生) <高田先生>
- 8 (火) ・ ・ 耳鼻科検診 (1,3年生) <中村先生>
- 10 (木) ・ ・ 歯科検診 (4,5,6年生) <宮田先生>
- 24 (木) ・ ・ 眼科検診 (2,5年生) <猪本先生>



6月4~10日は『歯と口の健康週間』です

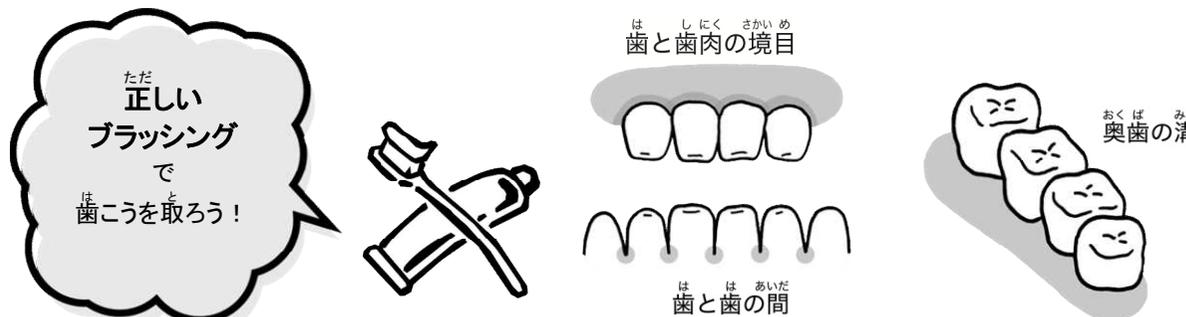
歯を失う原因のほとんどが、むし歯と歯周病(歯が抜け落ちる)です。この2つの病気は毎日の心がけで防ぐことができます。



むし歯予防のポイント

- よくかんで食べる**
唾液が出て口の中をきれいにする。
- 間食は時間と量を決める**
おやつ後も歯みがきをするとよい。
- 食後の歯みがき**
とくにねる前はしっかり、ていねいにみがく。
- 定期的に受診する**
歯医者さんに歯こうを取ってもらうのは歯周病予防にもなる。

歯こうがたまりやすい場所 (歯こう：食べカスで増える細菌のかたまり。)



歯こうは、むし歯や歯周病の原因になります。

保護者の方へ 健康診断の結果について

4月から健康診断を実施し、結果については随時お知らせをしています。病気・異常が見つかった際には「健康診断のお知らせ」をお渡しますので、できるだけ早めに受診し、経過・結果をお知らせくださいますよう、お願いいたします。

なお、受診しても異常なしとなることがありますが、これは学校での健康診断が“スクリーニング”(病気・異常の疑いがあるものを選び出す)であるためです。ご了承ください。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい!

