

# ほけんだより 6月

令和6年6月4日(火) 高原小学校 保健室

## 6月健康診断の日程について

けんしん 健診	にちじ 日時	たいしょうがくねん 対象学年
しかけんしん 歯科健診	6月10日(月) 13:00~	ようちえんせい ねんせい 幼稚園生・1年生
がんかけんしん 眼科健診	6月14日(金) 13:00~	ぜんがくねん 全学年

~保護者の方へ~

各健康診断の問診にご記入いただき、大変お世話になりました。

健診・検査が終わった項目から順次、結果のお知らせを行っています。健診・検査の結果、所見等があり、受診のお勧めのお知らせをもらった場合は、早めに医療機関を受診してください。

なお、学校で実施している健康診断は“スクリーニング”といって、病気・異常の“疑い”があるケースを見つけ出すものです。医療機関へ行っていただき、診察や詳しい検査を受けた結果、特に異常や病気がないと診断されるケースもございます。予めご了承ください。また、異常や病気の有無にかかわらず、受診結果がわかり次第、学校へお知らせさせていただきますよう、お願いいたします。

## 暑熱順化で暑さに強い体を!

「暑熱順化」とは、暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体を作ることです。ポイントは「汗をかく」練習をすること! 暑熱順化した体をつくるには1~2週間かかります。気温が高くなる前に、暑さ対策を始めましょう。

ウォーキングで汗をかく  
早歩きで汗が出てくる程度のウォーキングがおすすめ!

入浴で汗をかく  
シャワーだけでもせず、38~40度でじんわり出てくる汗を待つといいよ。

晴れた日の休み時間には、外に出て遊ぶようにしましょう。汗をかいたあとはしっかり水分補給しましょう

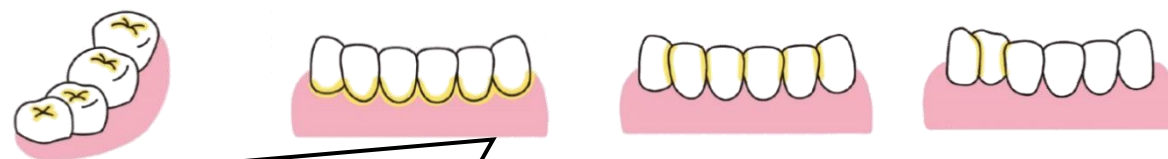


歯や口は、食べものをとるための「入り口」です。いつもきれいに健康しておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、体を作ったり動かしたりするもとなる栄養がとれなくなってしまいます。体と心が元気になるように、毎日の生活で歯みがきをがんばってみてくださいね。

おぼえよう!

## 歯のみがき残しやすいところ

- 奥歯のみぞ(まん中のへこみ)
- 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ
- 歯と歯の間
- 歯ならびがデコボコなところ



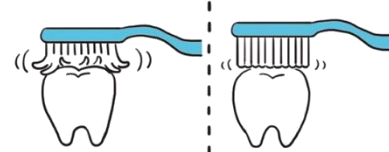
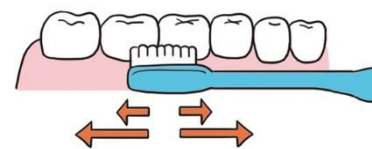
どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べ物のカスや歯垢(むし菌のかたまり)が残りやすいです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね!



## 歯みがきクイズ

Q1 みがき方として正しいのは?

- 歯ブラシをこきざみに動かす
- 歯ブラシを大きく動かす

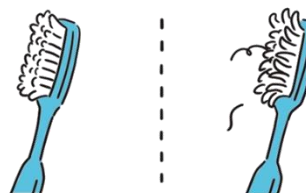


Q2 みがくときの力の強さは?

- できるかぎり力強く
- 力をぬいて軽く

Q3 歯ブラシはいつ取り替える?

- 毛先が開いてきたとき
- 毛が抜けてきたとき



こたえ (Q1 ② Q2 ② Q3 ①)