



ほけんだより 6月号

白井市立七次台小学校
保健室 6月号
令和3年5月24日

5月の中旬から雨も多くなり、じめじめと蒸し暑く感じるようになってきました。これから本格的な梅雨に入り、気温もあがってくると、熱中症の危険もだんだんと高まってきます。予防の基本は、規則正しい生活をして体調を整えておくことです。朝ご飯をしっかりと食べて、昼間は運動し、夜は早く寝て体力をつけておきましょう。

ほけんぎょうじ 6月の保健行事

- 3日(木) 眼科検診(1年)
- 9日(水) 低線量X線検査(該当者)
- 10日(木) 歯科検診(3-1, 3-2, 5年)
- 24日(木) 歯科検診(1年, 3-3, 3-4)

けんこうしんだん 健康診断の けっか 結果のお知らせについて

結果のお知らせは所見があった場合のみ通知します。お知らせがない場合は、異常がなかったということになりますので、ご承知おきください。今のところ、以下の検診結果を配付済みです。ご確認をよろしくお願いいたします。

1年生	耳鼻科検診・聴力検査
2年生	視力検査・聴力検査
3年生	視力検査・聴力検査
4年生	視力検査
5年生	視力検査・聴力検査 脊柱側湾症検診
6年生	視力検査
全学年	尿一次検査

※歯科検診の結果は、以前のお手紙で「全員に配付」とお知らせしましたが、こちら「所見があった場合のみ配付」に訂正いたします。よろしくお願いいたします。

6月4日～10日は歯の衛生週間

歯は一生付き合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

歯ブラシの選び方

毛先がまっすぐなもの
えの部分
まっすぐなもの

毛が後ろから見えたら交換

ブラシは前歯2本分くらいの小さめのもの

歯のみがき方

1本ずついいねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さく動かしましょう。

- 歯と歯ぐきのさかいは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす
- 奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす
- 前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

歯のしくみと役割

- せつ歯** (臼歯): 食べ物をハサミのように切る役割
- 小きゅう歯** (小臼歯): かみ切った食べ物をつぶして、くだく役割
- 犬歯** (犬歯): 食べ物をナイフのように切りさく役割
- 大きゅう歯** (大臼歯): 食べ物をさらにすりつぶす役割。一番力のかかる歯
- 上の歯** (上の歯): 下の歯も同じしくみです。

★お願い★

以前からお願ひしているところですが、予備のマスクを必ずランドセルに入れておくようにお願ひします。

「マスクをポケットに入れていて、どこかに落としたり、「家からつけてくるのを忘れた」といった子が週に何人かいます。ご協力をよろしくお願いいたします。