

# すこやか

【おうちの人といっしょに読みましょう。】

令和4年5月30日  
笠間小学校 保健室



6月は、「歯の衛生週間(6月4日～10日)」や「笠間元気ウィーク(6月13日～19日)」など保健に関する取組が予定されています。日頃の歯みがきや生活リズムなどを振り返り、健康を意識して過ごしましょう。また、引き続き健康診断が実施されます。健康診断後は、疾病や異常等心配な事がある場合に、お知らせを配付しています。(歯科は全員に配付しています。)ご家庭で必ず確認していただきますようお願いいたします。



【今年の標語】  
『いただきます  
人生100年 歯と共に』

## 大切な歯を守るための 歯みがきのポイント

1本ずついねいに  
みがきましょう

こきざみに動かします

歯垢のつきやすい  
ところをとくにしっかり  
みがきましょう

歯と歯ぐきのさかいめ  
歯と歯のすき間  
奥歯のみぞ

歯ブラシで歯垢を取ってみよう

【歯と歯のすきま】

歯ブラシをたてにして1本ずつみがく

【奥歯のみぞ】

歯ブラシを直角に当ててよごれをかき出すように

【歯と歯ぐきの境目】

歯ブラシを歯ぐきに対して45度の角度にあてて細かく動かす



年に1～2回は、歯医者さんでプロのケアや診察を受けるといいですね。歯医者さんでは、治療だけでなく、みがき方の指導などもしてもらえますので、歯や口の健康について心配なことがあれば、相談してみましょう。



### 【磨き残しチェックについて】

歯の染め出しによる磨き残しチェックを実施します。ご家庭での実施になりますので、ご協力をお願いいたします。なお、実施方法については、後日お知らせいたします

## 6月の健康診断

- 健康診断の日程を確認し、予定されている日に受けられるよう体調管理を行いましょう。
- 健康診断結果のお知らせをもらった人は、早めの受診や治療をお勧めします。

| 日      | 行事内容   | 対象            | 時間     |
|--------|--------|---------------|--------|
| 2日(木)  | 内科検診   | 3の2女子<br>3の3  | 13:15～ |
| 6日(月)  | 内科検診   | 6の4・6の5       | 13:15～ |
| 9日(木)  | 眼科検診   | 2年<br>4の1・4の2 | 14:15～ |
| 16日(木) | 眼科検診   | 3年<br>4の3・4の4 | 14:15～ |
| 24日(金) | 心臓検診二次 | 該当者           | 後日決定   |

## 「笠間元気ウィーク」について

6月13日(月)～19日(日)に、「笠間元気ウィーク」を実施します。朝ごはんの摂取や睡眠時間、タブレット等の使用時間等についてなどの生活習慣について、チェックシートを活用して記録をします。

規則正しい生活リズムで過ごせるよう、ご家族の方からもお子さまへの声掛けなどしていただければと思います。ご協力よろしくをお願いいたします。



## 「プール学習」が始まります

6月の下旬から水泳学習が予定されています。安全に自水泳学習に参加するために、必ず登校前に健康観察を行い、体調不良などが無いか確認をしましょう。

あわせて、毎朝の健康観察フォームの入力を忘れずに行うようお願いいたします。(※ 観察フォームの入力は、水泳カードの代わりになりますので、入力がない場合、水泳学習の参加が出来なくなります。)

## ～お願い～

応急処置で使った学校の保冷剤はありませんでしょうか。ご家庭にありましたら、保健室までご返却をお願いいたします。