

# すこやか

【おうちの人といっしょに読みましょう。】

令和5年5月31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12日～18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、6月も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】  
『手に入れよう  
長生きチケット 歯みがきで』

## 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

歯垢のつきやすいところ  
歯と歯ぐきのさかいめ

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。



### 【磨き残りチェックについて】

歯の染め出しによる磨き残り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
1日(木)	内科検診	3の3 3の4	13:15～
5日(月)	内科検診	1の2 1の3	13:15～
9日(金)	耳鼻科検診	5年 6の1・6の2	9:00～
12日(月)	尿検査二次	該当者	朝
24日(金)	心臓検診二次	該当者	後日連絡
28日(水)	耳鼻科検診	4年 6の3・6の4	9:00～

## 「笠間元気ウィーク」について

6月12日(月)～18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いただければと思います。ご協力よろしくお願いたします。



## 「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。

また、今年は当日の水泳授業の参加確認をプールカードで行います。忘れずに持参し、提出するようにしましょう。

## ～お願い～

新型コロナウイルス感染症が5類に移行になりましたが、引き続き、登校前には健康観察を行い、お子様の体調の確認をお願いいたします。また、学校では37.5度以上の熱を目安に、早退のご連絡をさせていただいております。平熱の関係で、目安となる体温が異なる場合には、連絡帳等で担任までお知らせください。

