

# ほけんだより

No. 5 令和6年6月26日

出雲崎小学校 保健室

6月は梅雨の時期です。雨の日が続くと、晴れの日以外で元気に遊ぶ楽しさが改めてわかりますね。雨が降ると児童玄関や、廊下が濡れてしまっていることがあります。すべて転ばないように学校のルールを守って廊下は歩いて安全にすごしましょう！

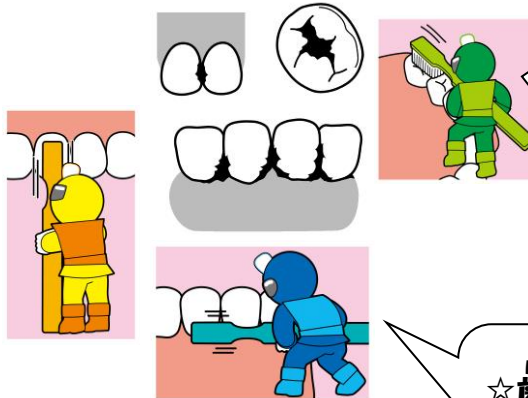
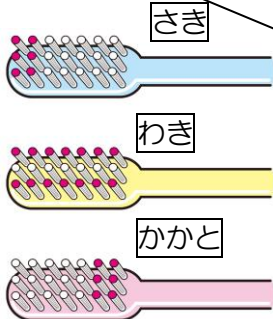
## ぼよぼう むし歯予防！

5月に歯科検診がありました。一度むし歯になってしまうと、歯医者さんで治療をしなければなりません。むし歯になって初めて歯の大切さがわかる……。ということにならないように毎日しっかり歯みがきをしましょう。「結果のお知らせ」をもらった人は早めに歯医者さんに治してもらってください。

### ●めざせ歯みがき名人！● みがき残しが多いところ

☆**歯と歯の間**☆

ブラシの**わき**を使おう！

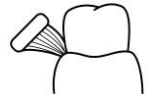


☆**奥歯の溝**☆

思った以上に深いみぞがあります。ブラシの**さき**や**かかと**を細かく動かそう！

☆**歯と歯茎の間**☆

毛先の**わき**を斜め45度にあてよう！



○みがき残しをしやすいところは、**歯**ブラシそれぞれの**場所**をうまく使うと効果的です。

## こんなにある！だ液のはたらき

- 消化を助ける
- のみこみを助ける
- 口の中を湿らせて発音をスムーズにする
- 食べ物をやわらかくして、舌で味覚を感じさせる
- 食べ物のカスや口の中の細菌を洗い出す
- 歯にカルシウムやミネラルを補給する

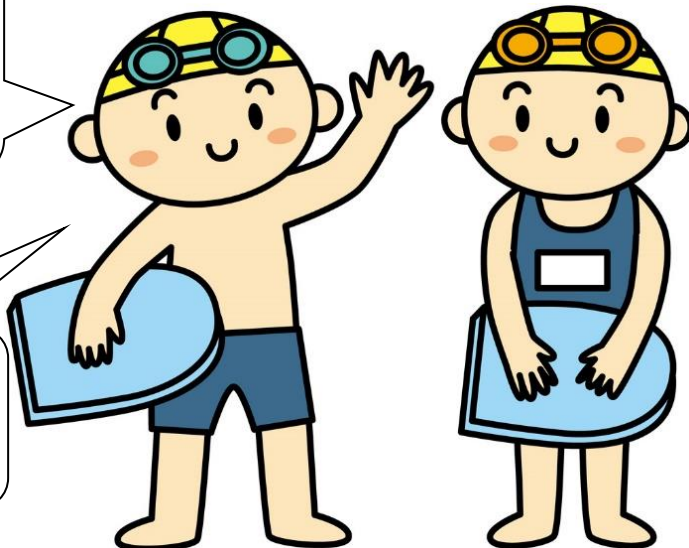


食べ物をゆっくりとよくかんで食べると、口の中にはたくさんのだ液が出てきます。そのだ液には、こんなにたくさんのはたらきがあります。**歯と口の健康、ひいては全身の健康**にも、よくかんでだ液を出すことが大切です。

# すいゑい じゅぎょう 水泳の授業がはじまりました！

水泳がある日の前日はしっかり睡眠をとり、当日は朝ごはんを食べて登校するなど、お子さんが楽しく、安全に水泳授業を受けられますよう、ご協力をお願いいたします。

まえのひは早くねて、ちようしょくをしっかりと食べましょう。  
たいちようわるるときは無理をせず、せんせいとそうだんしましょう。



からだをせいけつにし、てあしのつめをみじかくきっておきましょう。

プールに入るまえにはじゆんびうんどうをしっかりとしましょう。  
けがのよぼうになります。

タオルやすいゑいぼうしのかかしかりはしないようにしましょう。

## \*保護者の皆様へ\*

### 健康診断結果のお知らせを配付しました。

眼科検診、視力検査の受診が必要な人と保護者への連絡が必要な人へ「結果のお知らせ」を保健連絡封筒（水色）に入れて配付しました。ご多用とは存じますが、時間を見つけて受診をお願いいたします。すでに、受診が完了している場合、連絡帳などでかまいませんので、ご連絡いただきますようお願いいたします。

保健連絡封筒は、くり返し使用しますので、先に学校へご返却ください。

### 耳鼻咽喉科検診・眼科検診について

5月29日（水）に耳鼻咽喉科検診、6月14日（金）行いました。当日、欠席した児童について、保護者の方が気になる症状がある場合は、かかりつけ医を受診してください。

### 色覚検査について（4年生のみ）

5月28日（火）、30日（木）、31日（金）、6月3日（月）に学校で色覚検査を実施しました。結果について、眼科検診時に長岡赤十字病院 眼科の田沢先生より確認していただきました。色覚検査の結果は、色覚検査を実施した4年生全員にお知らせします。

※「問題なし」の場合、学校への用紙の提出は不要です。