

ほけんだより

2019年5月30日発行
文京区立湯島小学校
校長 栗原 宏成
養護教諭 木村三喜子

急に暑くなりました。これから夏にかけて気温がどんどん上がるとともに、梅雨に入り湿度が高く、蒸し熱く感じる日が増えてきます。しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、曇りや雨の日などに急に気温が下がることもあります。その日、その時に合わせて、洋服の組み合わせを考えて半そでの上に長そでのシャツを着る、長そでの上着を持って来るなどして、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。

今はまだ暑さに慣れていない時期ですので、心身の疲れが出やすいです。水分をこまめにとり、規則正しい生活習慣を心がけ、疲れを感じたら早めに休養をとるようにしましょう。



がつ けんこうもくひょう
6月の健康目標

は たいせつ
・歯を大切にしよう

つゆ じき けんこう き
・梅雨の時期の健康に気をつけよう

むし歯を防ぐ生活習慣



しょくご ば ほん 基本
食後の歯みがきが基本



あま もの た すぎない
甘いものを食べすぎない



しっかりかんでゆっくり食べる



ていきてき し けんしん
定期月白に歯科検診を



健康診断の結果について

4月からの定期健康診断は、6月末で終了します。ご協力くださりありがとうございます。

疾病・異常の疑いがある児童にのみ「お知らせ」をお渡ししていますので、なるべく早めに受診をお願いします。

定期健康診断の結果は、「けんこうのきろく」(A4用紙・白色)に個人の結果を記入して配布します。この用紙は、学校への返却・提出は不要です。その都度、ご家庭で保管しておいてくださいますようお願いいたします。(昨年度まで使用していた水色・黄緑色の6年間記入できる用紙は使用しなくなりました。)

水泳指導開始について

6月後半より、水泳指導が始まります。安全に水泳指導を実施するために、原則的に、定期健康診断の結果で健康に問題がないことを確認した後に水泳指導開始としています。そのため、健康診断の時に「お知らせ」を受け取った方は、必ず受診し、医師から水泳参加についての診断を受けてください。

特に、水泳は体調を整えて参加することが必要ですので、お子様の体調管理に十分注意してくださいますようお願いいたします。

プールがはじまります!じゅんびOK?

● つめきり・耳そうじ



● すいみんをしっかりとる



● もちものかくにん



● たいちょうのチェック

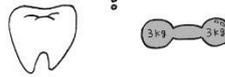


めざせパーフェクト!

歯・口のけんこうクイズ

Q1 歯の表面と鉄、
どちらがかたい?

A: 歯の表面
B: どちらも同じくらい
C: 鉄

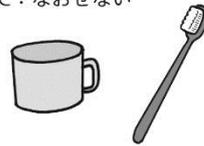


Q2 にゅう歯のむし歯。
ほうっておいても平気?

A: 生えかわるから平気
B: どちらでもよい
C: なおさないとダメ

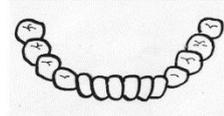
Q3 むし歯になっても
歯みがきでなおせる?

A: なおせる
B: “なりはじめ”はなおせる
C: なおせない



Q4 むし歯に
なりやすい歯は?

A: 前歯
B: 奥歯
C: どの歯でも変わらない



Q5 つばがたくさん
出る人は
むし歯になりにくい?

A: なりにくい
B: なりやすい
C: つばとむし歯は関係ない



Q6 にゅう歯と
えいきゅう歯、
どちらがじょうぶ?

A: にゅう歯
B: どちらも同じくらい
C: えいきゅう歯

Q7 歯がすべてにゅう歯から
えいきゅう歯に生えかわると、
その数はどうなる?

A: へる
B: 変わらない
C: ふえる



Q8 わたしたちの歯は
一生で何回
生えかわる?

A: 1回
B: 2回
C: 3回

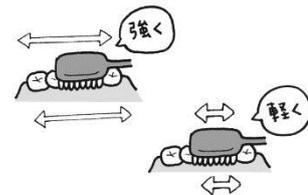


Q9 口の中につばが多く
出ているのはいつ?

A: ねむっているとき
B: いつでも変わらない
C: 起きているとき

Q10 正しい歯ブラシの動かし方
(歯のみがき方)は?

A: 力を入れて大きく
B: 軽く小ぎざみに
C: 好きな方法でよい



※歯・口の健康クイズの答え・Q1:A、Q2:C、Q3:B、Q4:B、Q5:A、Q6:C、Q7:C、Q8:A、Q9:C、Q10:B