



ほけんだより



令和 6 年 6 月 11 日

No. 3

智頭小学校 保健室

6月に入り、蒸し暑い日が続きます。気候の変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので十分注意が必要です。汗をかいたときはタオルで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど自分の体調にあった衣服調節を心がけましょう。



～歯科検診が始まります～

日程

6月 12日(水) 9時～	1・2・3年生
6月 17日(月) 9時～	4・5・6年生

当日の朝、丁寧に歯みがきをしてきましょう

<どうして歯を調べるの??>


☐ おし歯はないか

☐ 歯肉は健康か

☐ 歯垢は付着していないか

☐ 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか

治療勧告の通知をもらった場合は、歯科医を受診しましょう!

<5年生で歯みがき大会を実施しました>

5年生ではライオンの全国小学生歯みがき大会に参加し、歯肉の状態や歯の正しいみがき方を学びました。児童は、かがみで自分の歯を見ながら、汚れている歯はないか丁寧に確認しながら歯をみがいていました。ご家庭でも歯のみがき方を確認していただくようお願いいたします。



<歯ブラシの正しい交換時期>

歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出していたら新しいものに交換しましょう。一か月に一回の交換を目安にしてください。小学生は持ちやすい小さめの歯ブラシを選びましょう。



<水泳学習が始まっています>

安全に水泳学習を行うために朝ご飯をしっかり食べて登校しましょう。また、けがや感染症を防ぐためにも爪を短く切りましょう。



プール学習の前の準備はOK?