

☆! ほけんだより ☆! 6月

令和4年5月31日 No. 3 麻生東小保健室 おうちの人と一緒に読みましょう。

保健目標 ……歯を大切にしよう。

安全目標 ……雨の日を安全に過ごそう。



6月の保健行事

5月30日(月) ～ 6月5日(日)	はみがき カレンダー 	6月のむし歯予防月間にあわせて「はみがきカレンダー」を行います。 「あさ・ひる・よる」の食後3分以上のはみがきを <u>おうちでチェック</u> してください。ふりかえりを書いて6日(月)に学校に提出しましょう。 ※「 <u>歯科健診結果お知らせ</u> 」「 <u>歯科ファイル</u> 」は、6月3日(金)に配付するので、 <u>おうちの人と一緒に自分の口の中の様子を確認</u> してください。
6日(月) 22日(水)	せいけつ検査 (朝読書の時間) 	保健委員さんが各教室に行き 「 ハンカチ、ティッシュ、つめ、歯ブラシ、早ね、朝ごはん 」を調べます。 ① ハンカチは清潔なものを <u>身につけて</u> いれば○です。 ② ティッシュは清潔なものを <u>持って</u> きていれば○です。 ③ つめは、きちんと短く切ってあれば○です。 ④ 歯ブラシは後ろから見て毛先が開いていなければ○です。 ⑤ 早ねは1・2・3年生は9時までに、4・5・6年生は10時までに寝て いれば○です。 ⑥ 朝ごはんは、朝ごはんを <u>たべて</u> きていれば○です。 ※せいけつ検査でない日も、「せいけつ」を心がけてください。
7日(火) 8日(水)	尿二次検査 	尿一次検査が未提出だった人や、再検査が必要な人が対象です。お知らせと検査容器は6日(月)に配付します。対象の人は忘れないよう提出をお願いします。
10日(金)	全国小学生 歯みがき大会 (5年生)	日本国内だけでなく、アジア地域の多くの小学生が参加し、歯の勉強をします。参加教材として、歯ブラシ、デンタルフロスをいただけます。
14日(火)	紙芝居 (朝読書の時間)	保健委員さんが1年生に紙芝居を読みます。 今月は「 ドロコちゃんピカピカちゃん 」です。 5年  さん,  さん,  さんが担当です。 1年生のみなさん、たのしみにしててください。

熱中症に注意しよう → 「早寝・早起き・朝ごはん」

急に気温が高くなるこの時期は、熱中症にかかりやすくなるので注意が必要です。夜ふかしをしていたり、朝ごはんを食べないと、熱中症にかかりやすくなります。生活習慣リズムが乱れている人は「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しいリズムを身につけましょう。

★**学校生活で熱中症を予防するために**

- 1 水分補給・・・水筒(水、麦茶)を持参し、休み時間に飲む習慣をつける。
- 2 帽子・・・登下校中、外で活動する時は必ずかぶる。
- 3 汗ふきタオル・・・ハンカチとは別に持ってきて、こまめに汗をふきましょう。



歯みがき粉はフッ素入りのものをたっぷりつけて！
おちょこ1杯ほどの水でゆすごう！ 山口学校歯科医より



歯科検診の結果から・・・むし歯のない人が144人もいました😊！



むし歯なし・・・144人(62.1%)	昨年 64.0%
治療済み・・・52人(22.4%)	// 19.1%
むし歯あり・・・36人(15.5%)	// 16.9%

○ 本校はむし歯なし児童がとて多く、例年、県・全国平均を上回っています！

今年度、むし歯なし・治療済み児童の合計は84.5%でした。

(令和3年度83.1%，令和2年度83.5%，元年度77.6%)

みなさんの歯みがきのがんばりと、定期健診を受けている人がたくさんいるからではないかと思います。特に永久歯(大人の歯)のむし歯が少なく、とてもすばらしいことです。続けていきたいですね！



○ 山口学校歯科医から『歯並びがわるい児童が増えました。お口をぽかんと開けたままでは、むし歯や歯肉炎になりやすいだけでなく、顔や顎全体が正しく健康に成長しません。マスクをつけているとわかりにくいですが、いつもお口は閉じて鼻呼吸にした方がいいですね。』と、ご意見をいただきました。

また、むし歯はなくても歯垢がついていたり歯肉が腫れている児童も目立ちました。定期的に歯科医院へ行き、検診することをお勧めします。

歯科検診の結果「むし歯なし」「治療済み」で、歯並びがよく、歯垢や歯肉炎、要注意乳歯がなかった人に、保健委員会から後日、表彰を行います。
みなさん、楽しみにしていてくださいね！



「よい睡眠」って、どういう睡眠？

- 1 ふとんに入ったらすぐに眠れる
- 2 一度眠ったら、とちゅうで起きることはほとんどない
- 3 朝、いつもだいたい同じ時間に目がさめる
- 4 めざましがあってもなくてもちゃんと起きられる
- 5 目がさめたときにはスッキリと前の日のつかれがとれている



あなたはいくつOだったかな？「よい睡眠」がとれると大切な勉強や運動に集中できますね！

麻生東小では



1・2・3年生は9時までに

4・5・6年生は10時までに寝ることが目標になっています。

みなさんの健やかな成長のため生活リズムを見直しましょう