

ほけんだより

6月号
東習志野小学校
保健室

5月28日の土曜日は運動会でしたね。全力を出し切ることが出来ましたか？みなさんの熱い姿に感動しました。

6月に入りましたね。6月は雨のイメージが強いですが、みなさんの元気で雨雲をふき飛ばし、さわやかな天気の下で毎日を過ごせるといいですね。規則正しい生活と手洗い・マスク・換気を忘れずに。そして、けがの予防はもちろん、熱中症予防も心がけていきましょう。



6月 ほけんもくひょう「**歯をたいせつにしよう!**」

《保護者の方へ》

・コロナウイルス感染症の対応については、予防に対する御配慮をいただき、ありがとうございます。変異株の流行等、まだまだ気を抜けない状況が続いています。お手数をおかけしますが、朝の検温や健康観察、マスクの予備をランドセルに入れていただく等の御協力を引き続きお願いいたします。

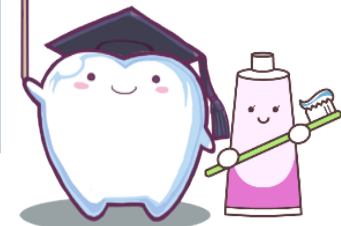


6月の健康診断日程

日にち・曜日	時間	内容	対象
ふつか 2日(木)	9:00~	歯科検診	3年・5年3組・5年4組
むいか 6日(月)	13:30~	内科検診	5・6年
ようか 8日(水)	8:45までに提出	尿検査二次予備日	5/26に提出できなかった人
	13:30~	内科検診	3・4年
ここのか 9日(木)	9:00~	歯科検診	1・2年



6月4日~10日は「**歯と口の健康週間**」です



かんせんよぼう ころろ は 感染予防を心がけて歯をみがこう!!

新型コロナウイルスとともに生きていく『新しい生活様式』のもとで学校ではさまざまな感染予防が行われています。歯みがきなどで口の中の清潔をたもつことも、いろいろな感染症の予防になります。では給食後の歯みがきではどんな工夫ができるでしょうか？今回は皆さんにいくつか紹介したいと思います。ぜひ学校で歯みがきをするときにためしてみてくださいね。

□ 口となりの人と距離をとって、みがきましょう。(ソーシャルディスタンス)

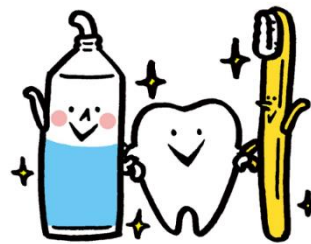
□ 歯みがき中も換気を忘れずに!

□ 歯みがき中は、おしゃべりしません。

□ 歯みがき中は、できるかぎり上と下のくちびるを結びましょう。

□ 上前歯の裏をみがくときは、もう一方の手でおおきましょう。

□ ブクブクうがいではできる限り少ない量で(10ml程度)で行うようにしましょう。水をはきだすときは、できるだけ低い位置からゆっくりはきだしましょう。



みんなで感染予防!

じぶん は たいせつ 自分の歯を大切に

ごはんを食べたり、おやつを食べたりした後に、私たちは歯をみがきます。歯をみがくとき、どうみがけばよごれがよく落ちるか考えながらみがいてみましょう。



歯ブラシはえんぴつのにぎり方で持つ

みがくときは、歯ブラシを小刻みに動かす



力を入れすぎず、軽い力でみがく

鏡を見ながらみがく

