



ながたしょうがっこう  
長田小学校

# ふたば

ほけんだより No. 2  
R3. 6. 1 発行

6月の保健目標：歯を大切にしよう

梅雨の季節となりました。雨が降り、湿度が高い日が多くなってきましたが、長田小学校のみなさんの笑顔で気持ちを明るくしてほしいなと思います。昼は暑く、朝と夜は涼しいので、上着を脱いだり着たりして調整し、かぜを引かないように気を付けましょう。また、早寝・早起き・朝ごはん、こまめな水分補給で熱中症も予防していきましょう。



食べ物を取り入れる器官である歯や口は、生きていくために欠かせないものです。歯や口を健康に保つことで年をとっても元気に活動できる体を維持できるのです。また、歯みがきをすることで口の中の汚れやばい菌がなくなり、むし歯を防ぐのはもちろん、口がきれいになります。このことは感染症対策にもつながるので、朝・昼・夜の食後の歯みがきを忘れずにしましょう。

歯垢の染め出し（歯の汚れがピンクに染まる実験）の宿題を出すので、おうちで口の中の様子をよく観察してみてください。

歯科検診の結果です。まだ治療ができていない人は早めに治療しましょう。

正しい歯みがき → この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方  
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方  
えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方  
歯の面にきちんと当てる
- 4 動かし方  
たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方  
歯ブラシが広がらない  
くらの軽い力で

6月1日 現在	なお治していないむし歯があった人	むし歯が1本もなかった人
	59人	255人



けんこうしんだん にってい  
健康診断の日程

ひ 日にち	けんさ 検査	たいしょう 対象	きつ 気を付けること
7 日 げつ (月)	心臓 けんしん 検診	1・4 ねんせい 年生	はんそで はん たいそうぎ 半袖・半ズボンの体操着 をきてきてください。 あおむ かがた 仰向けになりやすい髪型 できてください。
10日 もく (木)	じびか 耳鼻科 けんしん 検診	2・5 ねんせい 年生	かみ みみ 髪が耳にかからないよう に、なが ひと むす に、長い人は結んできて ください。前日に耳掃除 をしてきましょう。
18日 きん (金)	がんか 眼科 けんしん 検診	2・5 ねんせい 年生	め かみ け 目に髪の毛がかからない ように、と ように、留めてきてくだ さい。

あつ 暑くなつたときに注意!

つゆ あいま は  
梅雨の合間に晴れ  
ることがありますね。  
私たちのからだには、  
なつ あつ  
夏の暑さにだんだんと  
慣れる仕組みがそな  
わっています。しかし、  
急に暑くなつたときは、からだはまだ慣  
れておらず、熱中症になりやすいのです。  
ふだんから軽い運動をして、からだを慣  
らしておきましょう。また、熱中症になる  
原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、  
体調不良などもあります。日頃から規則  
正しい生活を送り、体調をととのえてお  
いてくださいね。

## おうちのかたへ

○気温や湿度が高い日が多くなってきました。先日、熱中症予防についてをお願いを保護者の皆様にお配りしましたが、改めて、御家庭での健康観察や水筒の準備・服装の工夫をよろしくお願ひいたします。

### ○色覚検査について

平成14年度から定期健康診断では、「色覚検査で異常が見つかった場合でも大半は支障なく学校生活を送ることが可能」といった理由で色覚検査は実施しないことになりました。しかし、色覚の異常により、板書された文字が見にくかったり、色を使う授業の際に違和感を感じたりすることがあります。

色覚検査は検査用の本を読み上げる内容で、数分で終わるものです。

色覚検査を希望される場合は、以下を記入・切り取り、学校へ提出してください。

よろしくお願ひいたします。

きりとり

色覚検査を希望します。

年 組 番 児童氏名

保護者署名