

ほけんだより

6月のほけんもくひょう

歯をたいせつにしよう



令和4年6月5日 No. 8

甲田小学校 養護教諭 中村



先週の初夏のよう今週は先日の運動会では、甲田っこパワーを十分に発揮して活躍した子どもたちの姿に胸が熱くなりました。保護者の皆様には、準備や片付けをはじめ、マスクの着用や消毒等感染防止対策にご協力いただきまして、ありがとうございました。

まだ天候によっては、一日の気温差が大きい日が続いておりますので、引き続き暑さ寒さを調整しやすい服装についてご協力をお願いいたします。

6月4日～10日は歯と口の健康週間



きょう
今日からみんな
は
「歯みがきしようす」

ちゃんとみがけているか

チェックしてみよう!!

は 歯ブラシは毛先が
ひら 開いてきたら交換している

✕ → ○

2本ずつくらい
こ 小きざみに動かして
うご みがいている

1日に1回は鏡を見
なが ながら、ていねいにみが
いて いている

歯こがが残しやすい
ほしよ 場所もみがけている

みぞ 歯と歯の間
あいた 歯と歯ぐきの間

歯みがき粉はほんの
すこ 少しつけるようにしている

ていきてき 定期的に歯医者さん
でんけん で点検してもらっている

※すでに治療が済んだ歯の治療カードの提出ありがとうございます。まだ受診をされていない場合は、お忙しいと思いますが、早めの受診をよろしくお願い致します。保護者の皆さまのご協力とご理解をよろしくお願い致します。

今後の健康診断の予定

月 日	項 目	対 象
6月14日(火)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんこうしどう 全校児童



6月14日(火)は眼科検診です

* 何を調べるの？

目に異常や病気の疑いがないかどうか、学校生活で困っていることはないかどうかを調べます。

* 受ける前の準備

- ①髪が目にかからないように、結ぶかピンでとめてきましょう。
- ②前の人とはなれて、話をせず、静かに待ちましょう。
- ③今年はお医者さんへの声を出してのあいさつはがまんしましょう。

お医者さんの前に立ったら、あっかんべーをします。

* 検査の順番

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も、10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

おうちの方へ

①「耳鼻咽喉科事前調査票」記入のお願い(1・2・3・5年生と4・6年生の対象者)

5月30日(月)に耳鼻科検診対象となる学年に、調査票をお渡しいたします。必要事項をご記入いただき、5月17日(火)までに、学級担任へご提出くださるよう、お願いいたします。

②健康診断の結果について

来週、健康診断の結果をお渡しします。視力がC・Dのお子さんには、「受診の勧め」を、歯科検診を受けたお子さん全員に歯科検診の結果をお渡しします。他の健康診断の結果については、病気や異常の疑いのあるお子さんにもみ結果をお渡しします。

受診が勧められている場合には、専門医による検査や相談を受けられることをお勧めします。また、受診されましたら、「受診報告書」に結果をご記入いただき、学校に提出くださるようお願いいたします。なお、ご家庭の判断で受診されない場合には、その旨をご記入いただくと助かります。どうぞよろしくお願いいたします。