

ほけんだより 6月

令和3年6月1日
柏市立柏第五小学校

もうすぐ梅雨入りです。梅雨は雨がたくさん降り、湿度も気温も高いため、菌が活発に活動する時期でもあります。そのため、食中毒やカビなどに注意が必要です！食事前に手洗いをきちんとすることだけでなく、食べ物や飲料、衣類の管理も気をつけましょう！雨で外でからだを動かすことも難しく、じめじめと気持ちも沈みがちな季節ですが、自分の好きなことをしたり、友だちと話をしたりなど工夫をして気分転換をしましょう♪今月も元気に過ごしましょう！



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意



マスクをつけるルールはしっかり守っていますが、これからは熱中症も心配です。

- ① 体育の授業の時には、友だちと少し距離をとり、マスクを外して授業を受けましょう！（運動のあとや登下校中など、マスクに熱がこもる時もこまめに外しましょう。）
- ② 水筒を持ってきて、こまめに水分をとりましょう！
- ③ 気分が悪いときには、我慢せずに早めに先生に知らせましょう！



《おうちのかたへ》

暑さや熱中症予防のため、水分補給もこまめに行います。しっかりと水分補給をできるように、十分な量を入れた水筒の持参をよろしくお願いします。



がつ ほけんぎょうじ 6月の保健行事



ひ 日づけ	けんしん なまえ 検診の名前	たいしょう 対象
がつ 6月 1日(火)	じび けんしん 耳鼻科検診	ねんせい 1・3・5年生 ねんせい きぼうしゃ 2・4・6年生の希望者
がつ 6月 2日(水)	しんぞうけんしん 心臓検診	ねんせい 1年生
がつ 6月 3日(木)	ないかけんしん 内科検診	ねんせい 5・6年生
がつ 6月 8日(火)	にょうけんさじ 尿検査2次 予備日	たいしょうしゃ 対象者
がつ 6月11日(金)	がんかけんしん 眼科検診	ねんせい 1・2・3年生・なかなの
がつ 6月17日(木)	ないかけんしん 内科検診	ねんせい 1・4年生・なかなの
がつ 6月25日(金)	がんかけんしん 眼科検診	ねんせい 4・5・6年生

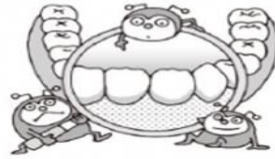


コロナウイルスの流行により、気軽に医療機関を受診するという機会も減りました。いつもとは違うこんな時だからこそ、むし歯にならないようにしっかり予防することが大切です。磨き残しがないようにしっかり歯みがき頑張りましょう！

① 歯と歯のあいだ



② 歯と歯ぐきのあいだ



③ おく歯のみぞ



先日(5月27日), 3名の学校歯科医さんによる歯科検診が行われました。全体的に、歯みがきが足りないことが課題としてあげられました。これから「歯の検診結果のお知らせ」を配付します。むし歯があった人もなかった人も全員に結果を配付するので、自分の口の中・歯の状態をお家の人と一緒に確認してください。治療が必要な児童は早めに受診して治すようにしましょう！



6月4日～10日 歯の衛生週間



6月4日は「虫歯予防デー」です。そして、6月4日から10日は、歯と口の健康週間とされています。いつも以上に歯や口の中の健康について考え、見直してみる機会にしてください。



良くかんで食べると良いことがあるよ！

最近、かまずに飲み込む子が増えていると言われています。皆さんは良くかんで食べていますか？良くかんで食べることによっていいことがたくさんありますよ！30回かんで食べることを意識してみましょう！

◎むし歯を防ぐ



唾液(つば)が出て、
口の中をきれいにします

◎消化を助ける



細かくかみ砕くと、
消化しやすくなります

◎脳が発達する



よくかむと、脳が
刺激をうけて発達します

◎食べすぎを防ぐ



お腹がいっぱいになった
気持ちになります

◎あごが強くなる



顎の筋肉や骨が
鍛えられます