

保健だより 6月

岡 部 小 学 校
保 健 室
2024 年 6 月 18 日

6月になりました。急に気温が上がって汗をかいたかと思えば夕方ごろには寒く感じる日も。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、衣服で調整し汗をかいたら着替えるようにしましょう。



6月の体重測定・つめ検査

6月21日(金)	1年生
24日(月)	2年生
25日(火)	3年生
26日(水)	4年生
27日(木)	5年生
28日(金)	6年生

体重測定・つめ検査をします。つめを切っておいてください。

[保護者のみなさまへ]

健康診断で疾病の疑いがある児童に、処置依頼書を渡しています。なるべく早く、受診してください。

受診が済みましたら、処置依頼書を学校に提出してください。定期検診などで、処置依頼書をもらう前に受診が済んでいる場合は、保護者の方が、病院名、受診した月日を記入して提出していただいてもかまいません。

6月の体重測定・つめ検査が終わりましたら、『健康カード』を持って帰ります。保護者印を押して返却してください。



熱中症に注意

こんな人は特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。

急に暑くなった日や
長い時間外に出る
日などは、しっかりと熱中症対策を。



○はやくねる



○あさごはんを食べる



○のどがかわくまえにおちゃをのむ

歯は一生一緒のパートナー

一本一本を知って

み	が	い	て	い	る	から
み	が	け	て	い	る	へ

切歯

役割 はさみのように、上下の歯で食べ物をかみ切ります。	形 平べったい形で、裏は凹んでいます。
---------------------------------------	-------------------------------

歯みがきワンポイントアドバイス
裏側の凹みは、歯ブラシを縦にして汚れを掻き出すイメージで。

人間と同じで歯にも個性がいっぱい。
鏡で見ながら自分だけのベストなみがき方を見つけましょう。

犬歯

役割 食べ物をちぎったり引き裂いたりします。	形 前から数えて3つ目。牙のように鋭く尖っています。
----------------------------------	--------------------------------------

歯みがきワンポイントアドバイス
犬歯を忘れないように一本ずつみがきましょう。

臼歯 (小白歯・大白歯)

役割 食べ物を細かくすり潰したりかみ砕いたりします。	形 かみ合わせのところがごつごつしていて、溝になっています。
--------------------------------------	--

歯みがきワンポイントアドバイス
かみ合わせは意識してしっかりみがきましょう。