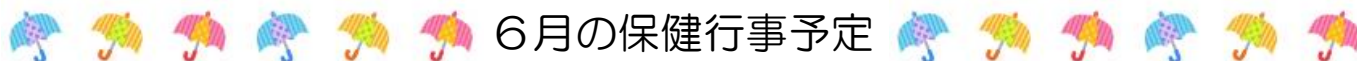


ほけんだより～6月号～

令和6年6月4日
氷見市立朝日丘小学校
保健室 No. 3

体調不良や疲れを訴えて保健室に来室する子供が増えてきました。心も体も疲れの出やすい時期です。保健室に来た子供たちに、「息抜きは何？」と聞くと、「Youtube やゲーム」と答える子供が多くいます。好きなことをする時間は、もちろん大切です。しかし、そのような動画やゲームを見ている時は、目や脳が忙しく動いていて、体や心を休めたことにはなりにくいです。お子さんに疲れた様子が見られたら、動画はほどほどにして、ゆっくりお風呂に入ったり早く寝たり、音楽を聴いたりなどして、気持ちをゆったりさせる時間をつくってみてください。

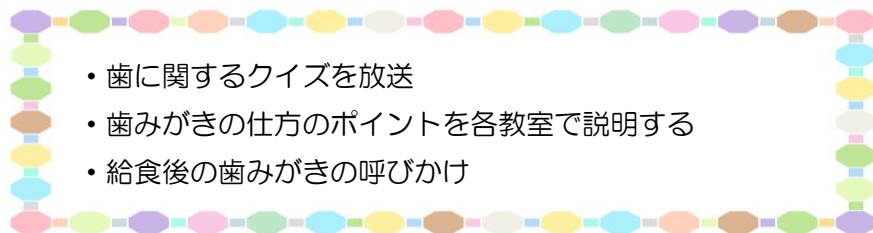


項目	実施月日	対象学年	注意事項
内科検診	5日(水)	1・4・5年	・背骨が正常に成長しているかを診る「運動器検診」も兼ねているため、上半身裸になって検診を受けます。シャツ等に名前を書いておいてください。
歯科検診	6日(木)	2・3・6年	・前日の夜や、当日の朝はいつもより少し丁寧に歯みがきをしてきましょう。歯科は、異常なしも含め、全員に結果のお知らせを配付します。
	19日(水)	1・4・5年	

歯と口の健康週間が始まります

6月4日は、むし歯予防デーです。歯や口に関する正しい知識を得て、歯科の病気の予防意識を高めることを目的に、4日～10日は「歯と口の健康週間」となっています。

朝日丘小学校では、児童保健委員会で話し合い、6月中に以下のことに取り組みます。



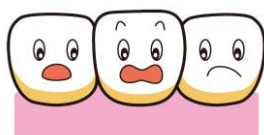
- ・歯に関するクイズを放送
- ・歯みがきの仕方のポイントを各教室で説明する
- ・給食後の歯みがきの呼びかけ



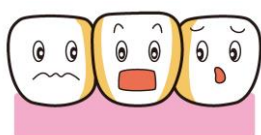
小学校3年生頃に仕上げ磨きをやめるご家庭が増え、3年生は毎年、むし歯が最も多い学年です。また、子供が大きくなるにつれ、子供の歯を見る機会も減ると思います。

ぜひこの週間をよい機会として、歯のみがき方を確認したり、むし歯になっていないかを見たりなど、歯の健康を見直す機会としてください。

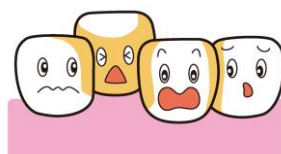
★歯みがきのポイント★



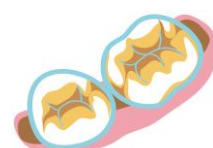
歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



奥に下がっている歯



奥歯のみぞ