



# ほけんだより 6月

R4.5.31

深谷市立大寄小学校

6月6日～6月10日は、大寄小  
歯っぴいウィーク (歯と口の健康週間)



あいうべ体操も  
毎日の習慣に!

食べたならば、はみがきをする習慣をつけましょう。特にねる前はみがきは、ていねいにしましょう。(ねている間は、口の中のだ液(つば)の量が少なくなるため、むし歯になりやすくなります。)また、時々、自分の口の中の様子を観察しましょう。いつもきれいな歯でいてくださいね。お家の方は、時々仕上げみがきをお願いします。

## 6月保健行事予定



6/ 9 (木)	丸山学校歯科医から 歯科講話	3・4年
6/10 (金)	全国はみがき大会へ参加	5年
6/23 (木)	大寄スマイルアップ (学校保健委員会) 13:30~15:00	
6/30 (木)	身体測定・体の学習	1・2・3年
7/ 1 (金)	身体測定・体の学習	けやき・4・5・6年

感染予防を行いながら、歯みがきの学習を進めます。歯みがき実習ができずに、家庭にお願いすることが多くなりますが、ご協力をお願いします。

## 熱中症に注意!

これからの季節は、曇りや雨の日は涼しいですが、晴れると大変暑い日となります。暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいです。気温だけでなく湿度の高い日も熱中症になる危険があります。こまめな水分補給、早ねをし、疲れを残さない。また、少しずつ汗をかく練習などし、熱中症にかからないように気をつけてください。



こまめに水分補給



早ねをし、朝ごはんをしっかり食べよう



◎熱中症予防のために登下校や屋外での活動でマスクをとるときは、

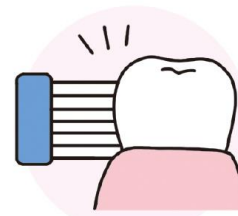
- ① 話はしない。
- ② 人との距離を空ける (2mが目安・お互いが両手を広げた位)

## 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に  
きちんとあてよう



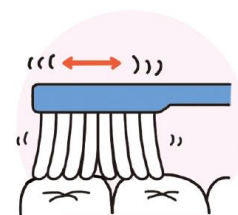
力を入れすぎない  
ようにしよう



「はかり」で確かめてみよう

みがく力の目安は  
150～200gくらい

歯ブラシをこまかく、  
こざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

## お家の方へ

お子さんの朝の検温と健康観察をお願いします。

- ① プール学習が始まります。感染予防を配慮しながら行います。
  - ・お子さんの朝の検温と健康観察を特に注意して行っていただくようご協力をお願いします。
  - ・お子さんの手足の爪や衛生について、時々みてあげてください。(忘れものがないかの声掛けも時々お願いします。)
- ② 生理用のナプキンについて  
学校で急に必要になった場合は、保健室で用意してありますので、心配せずに保健室へ来るようにお子さんに話しておいてください。