

ほけんだより



お家の人と
読みましょう

いよいよ1学期が始まりました。今朝は早起きできましたか？朝ご飯をしっかりと食べましたか？3か月振りの登校に緊張している人もいるかもしれませんね。勉強のこと、学校生活のこと、感染症のこと…不安に思うことは、いつでも相談してくださいね。

鴻巣市立広田小学校 保健室 2020.6.1 家庭数

6月の保健目標
歯をピカピカにしよう！



6月の保健行事

日程	時間	内容	対象
9日(火)	1時間目~	身体測定・視力検査	全学年
10日(水)		聴力検査	1・2・3・5年生

※身長測定では、女子は髪型に注意してください。

(前髪を留める位置、頭のとっぺんで結ばない。)

※視力検査は矯正視力を検査します。メガネ、コンタクトレンズを使用している人は、当日忘れないようにしましょう。

保健室からのお知らせ

健康診断について

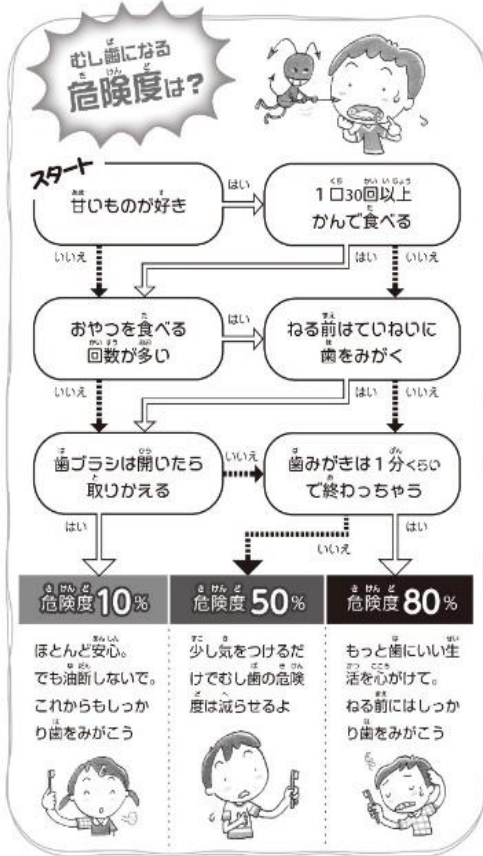
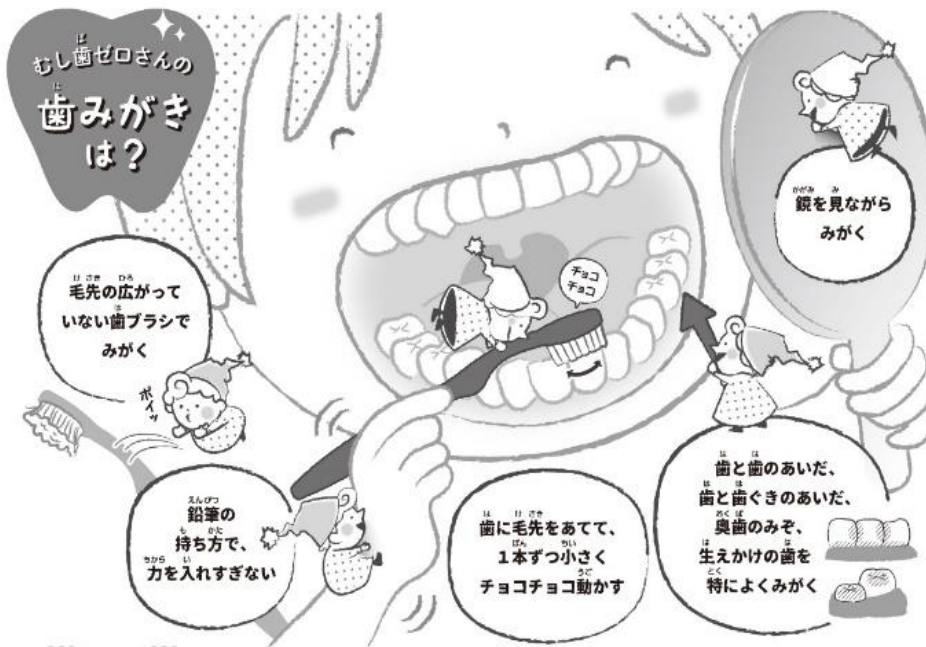
5月のほけんだよりで、外部事業団実施の検診については、1学期中に実施するとお伝えしましたが、それらの検診についても2学期に実施すると、鴻巣市教育委員会より連絡がありました。1・4年生の心臓検診、4年生の小児生活習慣病予防検診の調査票については、御提出いただいたものを実施まで保健室で保管します。期日までの提出をお願いします。何度も変更があり、御迷惑をおかけし、申し訳ありません。

学校での手指消毒について

登校後、給食前等、学校ではアルコールによる手指消毒を実施します。アルコール過敏症のお子さんには、御相談ください。

むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4~6/10は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう！



むし歯ゼロさんの食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
 - おやつは決まった時間に食べる
 - ジュースよりお茶や水を飲む
 - よくかんで食べる
- 甘くて歯にくっつきやすいものはダメ
- だらだら食べ続けないよ
- ひとくち30回以上

歯のケアからお願いです

- 歯をきれいにしたあとは…**
私もきれいにして
- 汚れはとれても…**
濡れたままにしないで
- たくさん働きました…**
そろそろ交換を

歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。

しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。