

# ほけんだより

令和5年6月  
八代市立八竜小学校  
保健室  
うちのひととよんでください



6月になりました。梅雨にはいり、雨が降ることも多くなってきましたね。うちのひとと一緒に、かならず防災リュックの中身を確認しておきましょう。また、天気予報は毎日確認し、災害への警戒を怠らないようにしましょう。

6月は、じめじめした日が増えますが、元気に過ごしましょう。



## ～身だしなみをふりかえろう～

運動会が終わり、2週間がたちました。保健室からみなさんの様子をみていると、最近とっても気になることが……。それは、“身だしなみ”です。

- ・ハンカチ・ティッシュ毎日持ってきていますか？（全員〇は4月14日以来なし…）
- ・爪は短く切っていますか？
- ・前髪、目にかかっていますか？

身だしなみを整え、すっきりとした気持ちで毎日活動できるようにしましょう。

“あたりまえ”こそ大事：身だしなみ

てあし つめ 手足の爪  
せいけつ いぶく 清潔な衣服  
は 歯みがき  
シャワー・入浴 にゆうよく

きれいに

## 6月は「歯と口の健康月間」

大切に

先週「歯みがきがんばりカード」を配付しましたが、みなさんていねいな歯みがきを毎日できているでしょうか？今週から、各クラスで歯と口の健康に関する保健指導も実施します。歯や口の健康がどうして大切なのか、歯や口が健康でいられるためにはどのような生活をしたらよいかなど、様々なことを学習していきます。カラーテスターも行いますので、学習を楽しみながら、歯や口の健康について考えていきましょう。



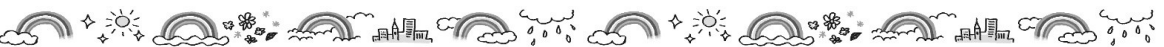
## みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

**奥歯のみぞ**  
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

**歯と歯の間**  
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

**歯と歯肉の境目**  
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

**歯並びが悪いところ**  
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



保護者の皆様へ

### もうすぐ始まるプールの前に（お願い）

いよいよ、6月末からプール学習が始まります。プールが始まる前には、目の病気、鼻の病気、皮膚の病気、耳の病気など、病院で見てもらうようお願いいたします。

また、各家庭でアタマジラミのチェックをお願いいたします。アタマジラミは、清潔にしているにもかかわらず誰にでも感染する可能性があります。シラミが見つかった場合は、早めに駆除していただくとともに、学校へご連絡いただきますようお願いいたします。



～最後に～

水泳の学習ではたくさん体力を使います。水泳学習を行うにあたり、児童の安全確保のため、ご家庭における早ね・早おき・朝ご飯の徹底をよろしくお願いいたします。

