

ほけんだより 6月

稲沢市立長岡小学校
令和8年6月1日



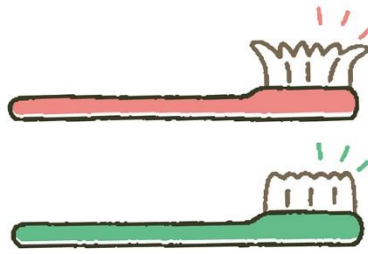
6月の保健目標は・・・『むし歯の予防と治療をしよう』です。給食後の歯磨きを見に行くと、たくさんの方がイ～ハ～の曲に合わせて歯を磨いている様子が見られて、とてもうれしく感じます。むし歯は始めの頃は痛みはなく、「痛い」と思った時にはむし歯が進行しています。今は痛くないから大丈夫と思わずに、異常を感じたら、お家の人に伝えましょう。また、歯科検診でむし歯が見つかった人や歯が痛いと感じた人は早めに歯医者へ行き、治療をしてもらいましょう。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

寝る前の歯磨きは特に丁寧に磨きましょう。寝ている間におむし歯になってしまうかも・・・。



自分に合った歯ブラシ

毛先が広がった歯ブラシでは、歯をうまく磨けません。お家の人に伝えて新しい歯ブラシを用意してもらおう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに動かして磨けているかな？歯の間や裏側も意識して磨いてみよう。



水分補給のときの注意!

暑くなってきて、水分補給を意識している人もいます。水分補給をするときに、コーラなどの甘いジュースを飲む人はいませんか？冷たくて、ゴクゴク飲みたくなってしまいがちですが、ジュースには砂糖がたくさん入っています。むし歯や病気になる危険があるので、飲みすぎには注意して、飲んだ後は歯を磨きましょう。熱中症予防に有効なスポーツドリンクにも、実は砂糖がたくさん入っているので、同じように注意しましょう。

プール学習を安全に行うための約束

6月から水泳の授業が始まります。楽しみにしている人も多いと思います。安全に授業を受けられるよう、4つの約束を守りましょう。



しっかり寝よう

水泳の授業は体が疲れやすいです。
プールの前日は特に早く寝て、体の調子を整えましょう。

朝、体調を確認しよう

体調が悪いまま水泳の授業を受けると、命に関わることもあります。
体調が悪い時には水泳の授業は控えましょう。



水分補給をしよう

プールの中になると、のどが渇いているのに気づきにくいです。
休憩の時には必ず水分をとりましょう。

準備体操をしっかりしよう

プールの中では全身を使います。足を痛めたりすると、溺れてしまう危険があるので、準備体操をしっかり行いましょう。



保護者の方へ

6月から、水泳指導が始まります。プールの中では、児童の体調も変化しやすいため、水泳の授業のある日には、日頃の健康観察をより一層注意していただけますと幸いです。また、水泳の授業は日頃の授業よりも疲れが出るとお思いますので、生活リズムを整えられるよう、ご協力をお願いします。



6月22日（月）～25日（木）に色覚検査を行います。検査は、希望した児童にのみ実施いたします。毎年、4年生に希望調査の用紙を配付しています。他の学年の児童でも、希望があれば、検査をします。希望される場合は、連絡帳等でその旨をお伝えいただきますよう、よろしくお願いいたします。

5月で、定期健康診断の項目が全て終了しました。問診票等のご協力、ありがとうございました。結果の配付を順次しておりますので、受診の勧めがあった場合は、早めに病院を受診し、学校へ報告していただきますよう、お願いします。

