



ほけんだより 6月

三次市立酒河小学校 保健室



～健康診断が続きます～

6月も健康診断があります。どんなことをみってもらうのか、確認しておきましょう。健康診断後は、結果のお知らせを配布しています。受診が必要な人は、早めに専門医でみてもらいましょう。

6月になりました。6月といえば梅雨ですね。雨が降ると気分が上がらない人も多いかもしれませんが、雨音や雨にぬれた景色には、心や体をいやす効果もあるそうです。雨音に耳をかたむけてみるのもいいかもしれませんね。



6月4日～10日 歯と口の健康週間

歯と口の健康について考えてみよう!

●8020運動って何?

「8020運動」という言葉を聞いたことがありますか?

「80歳になっても、自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

20本は、自分の歯で食べるために必要な本数です。20本より少ないと、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



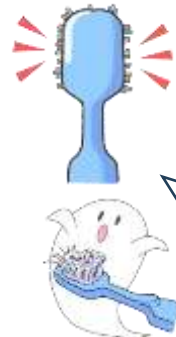
●毎日歯みがきをしよう!



みなさんは今、こどもの歯からおとなの歯に生え変わっていますね。おとなの歯は、一度生えてくると、また新しく生えてくることはありません。そのため、今のうちから毎日しっかり歯みがきをして、きれいな歯を保つことがとても大切です。



- 歯みがきのポイント-
- ★やさしくみがく。
 - ★歯を一本ずつみがく。
 - ★奥歯や、歯と歯の間も忘れずにみがく。



歯ブラシを後ろからみて、毛先が飛び出していたら、新しいものに交換しましょう。

眼科検診	歯科検診
6月11日(木) 13:10～ 全学年	6月12日(金) 8:40～ 1・2・3年生 (4・5・6年生の未受診の人も対象です)
目の様子をみてもらいます	歯と口の様子をみてもらいます
<p><みてもらうこと></p> <ul style="list-style-type: none"> ○うつる目の病気がないか ○まぶた、まつ毛、黒目や白目に異常がないか ○目の位置にズレがないか 	<p><みてもらうこと></p> <ul style="list-style-type: none"> ○歯の様子(むし歯・歯垢) ○歯ぐきの様子 ○歯並び、かみ合わせ ○あごの関節
<p>自分で下まぶたを下げて、みてもらいます。</p>	<p>★朝、家で必ず歯みがきをしてきましょう。</p>

水泳が始まります!

いよいよ水泳が始まります。安全に楽しく活動するために、学校とご家庭での体調管理がとても大切です。



- 前の日は早くねる。
- 必ず朝ごはんを食べる。
- つめを短く切っておく。
- 朝の健康観察をする。