

# ほけんたより



令和2年6月3日 川口市立戸塚綾瀬小学校 保健室

新型コロナウイルス感染拡大防止のための長い休みが明けました。休みの間はどのように過ごしましたか？元気なみなさんに会うことができうれしく思います。引き続き感染拡大防止のために、手洗い・咳エチケットを徹底しましょう。

6月といえば、梅雨の季節ですね。この時期は、ムシムシ暑い日があったり、肌寒い日があったり、体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとるなど、生活リズムを整えて、毎日元気にすごしましょう！

また、汗をかきやすい季節になりました。ハンカチやタオルを毎日持ってきて、体を清潔にし、水分補給をこまめにしましょう。

## じめじめした梅雨も健康ですぐすために



カラダや衣服を清潔に



熱中症に気をつけて



食中毒に注意



ケガや事故を防ごう



## はくちけんこうしゅうかん 6/4~10は歯・口の健康週間です



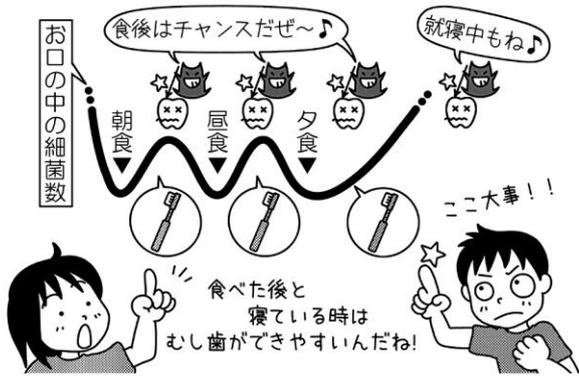
今学期は新型コロナウイルス感染症を防ぐため、給食後の歯みがき・フッ化物洗口は飛沫の心配が考えられるので、中止になりました。しかし、歯みがきをしなくてもいいわけではありません！

むし歯予防や歯肉の健康を保つためには歯みがきは大切です。朝・学校から帰ってきた後・寝る前の1日3回、正しい方法で歯みがきをしましょう。特に夜の歯みがきはていねいにするようにしてください。

### 保護者の方へ

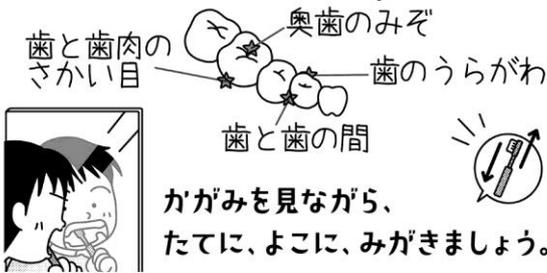
今学期はフッ化物を用いての洗口は中止となりましたが、ほとんどの市販の歯みがき粉にはフッ化物が含まれています。(フッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウム、フッ化スズと記載されています。) うがいができるお子様には、歯みがき粉を用いることもおすすめします。また、歯みがきカレンダーを配布しました。6/4(木)~10(水)の期間に記入をお願いします。

# 食べたら、みがく



# 1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



きちんとみがけてる?

# 歯と口の健康週間

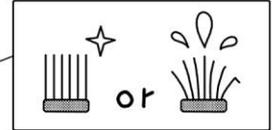
6月4日～10日

# 歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ!



# 半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。



## 6・7月の健康診断予定

- 6月3日(水) 発育測定…2、6年
- 4日(木) 発育測定…5年
- 5日(金) 発育測定…1、3、4年
- 8日(月) 発育測定…わかば  
視力検査…6年、わかば
- 9日(火) 視力検査…3、4、5年
- 10日(水) 視力検査…1、2年
- 11日(木) 聴力検査…1、3、5年
- 12日(金) 聴力検査…2年、わかば
- 15日(月) 内科検診…6年、5-1

- 19日(金) 内科検診…2年、5-2
- 26日(金) 内科検診…3、4年

### ☆尿検査の検体を配布します☆

- 30日(火) 尿検査回収日…全学年
- 7月 1日(水) 尿検査回収予備日…該当者
- 3日(金) 内科検診…1年、わかば
- 13日(月) 尿検査二次…該当者

## 6月の保健行事

4日(木) 歯みがきカレンダー配布

\*歯みがきカレンダー…【記入期間】 4日(木)～10日(水)の期間に毎日記入  
【提出日】 11日(木)に担任の先生へ