

ほけんだより



厚木市立妻田小学校

保健室

令和元年5月29日

あつという間に5月下旬。晴れた日は初夏の陽気を通り越して、真夏の暑さとなっています。まだ体が暑さに慣れていないので、熱中症に注意しましょう。運動前、運動中、運動後とこまめに水分を取ってください。また、睡眠不足は熱中症のリスクを高めます。いつも以上に『早寝・早起き・朝ごはん』を大切にしましょう。

保護者のみなさまへお知らせ

7月1日（月）に予定されていた学校保健委員会は

9月2日（月）に延期となります。保護者の皆様には

後日改めてご案内いたします。ご了承ください。

ちょこっと予告

今年の内容は「食」がテーマ！朝食の試食もあるかも？！

今日のプールは **オツター** かな？

8つのチェックポイント

- ① ぐっすり眠れましたか？
- ② 熱はありませんか？
- ③ 顔色はいつもどおりですか？
- ④ 爪を短く切りましたか？
- ⑤ お腹をこわしていませんか？
- ⑥ 朝ごはんをしっかり食べましたか？
- ⑦ ジュクジュクした傷はありませんか？
- ⑧ 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？



6月から水泳学習が始

まります。

子どもたちが安全に

学習できるよう、事前に

健康状態のチェックをお

願いたします。

何か心配なことがある

ときは、連絡帳等でお知

らせください。



歯の衛生月間が始まります

妻田小学校では6月を「歯の衛生月間」とし、給食後の歯みがきチェックや、健康委員会による歯ブラシチェックなどを行います。また、3年生以上は学校でカラーテスターを使って、みがき残しのチェックも行います。

小学生は乳歯から永久歯に生え変わる時期なので、みがきにくい部分や、食べカスが残りやすい部分が人によって違います。自分の口の状態に合ったみがき方ができるように、ご家庭でもフォローをお願いします。

期間中は歯ブラシを忘れずに持たせてください！

正しい歯みがき → この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方
えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方
歯の面にきちんと当てる
- 4 動かし方
たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方
歯ブラシが広がらない
くらいの軽い力で

学校で行った歯科検診の結果、歯科医による治療や相談が必要な人には、「結果のお知らせ」をお渡しいたします。

「結果のお知らせ」が届きましたら、なるべく早くかかりつけの歯医者さんでみてもらってください。

痛くなる前にGO!



歯の無料相談のお知らせ

厚木歯科医師会会員による歯の

健康診査と相談です。無料です。

☆日時: 6月2日(日)

10:00~13:30

☆会場: 厚木市保健福祉センター

3階