



明日からは6月で、梅雨の季節です。この時期は気温の変化がはげしく体調をくずしやすいです。5月は、咽頭痛・頭痛・咳等で来室する児童が多くいました。晴れた日や暑い日は、こまめに水分をとる、季節に応じた服装をする、汗をかいたらタオルでふく、肌寒ければ上着を着るなど、自己管理が出来るようにしていきましょう。また、規則正しい生活をし、体調管理を心がけましょう！

## まだあります！6月の健康診断

12	水	胸部レントゲン撮影（1年生希望者） 【体育着】
25	火	心臓検診（1年生全員）【体育着】



## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！



暑い日と涼しい日があるこの季節は、体調を崩しやすい時期です。晴れた日や暑い日は、こまめな水分補給や薄着になる、涼しい日は、一枚上着を着るなど気温に合わせて行動出来るよう、ご家庭でも話題にしてみてください。

また、日ごろから早寝・早起き・朝ごはん（パン・ごはんだけでなく、栄養バランスのとれた食事と水分）といった、規則正しい生活を心がけてください。特に寝不足や運動不足（逆に運動疲れ）、体調があまりよくないお子さんが熱中症にかかりやすいです。

熱中症の危険“大”！

## 保護者の皆様へ

### 手足口病流行しています（5月に県内で警報が出ました）

手足口病とは・・・夏風邪の一種で、ウイルス感染によって起こる感染症です。乳幼児に多くみられますが、大人が感染すると痛みが強くなることが多いです。

- ・身体の中にウイルスが侵入してから3～5日後に発症。
- ・発熱や、口の中、手のひら、足の甲、足の裏などに数mmの発疹が出ます。
- ・接触感染、飛沫感染、糞口感染により感染。原因ウイルスはアルコールが効きにくいためハンドソープ（石けん）と流水でよく手を洗いましょう。



### 咽頭結膜熱も増えています

咽頭結膜熱とは・・・別名「プール熱」とも呼ばれ、出席停止の感染症です。発熱・咽頭痛・結膜熱等が主症状です。

他に、夏風邪（夏に流行するウイルス性疾患の総称）と呼ばれるものには、ヘルパンギーナがあります。乳幼児で多くみられる突然の高熱（38～40℃）と咽頭痛が主症状です。

がつ ほけんもくひょう  
6月の保健目標

は  
「歯をたいせつにしよう！」



がつ か は くち けんこうしゅうかん  
6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です！

「歯と口の健康週間」に合わせ6月4日から3日間に分け、クラス毎に歯みがき指導を実施します。今年もDVDや紙芝居、歯の模型を使用して歯のみがき方や磨くときの注意点を学びます。5年生は、全国小学生歯みがき大会（DVD使用の参加型）に参加します。今年もご家庭で協力していただいた染め出しチェックシートを活用し、ハブラシを使用しての実技も実施していきます。

は くち けんこう かん だいひょうしゃけてい  
歯と口の健康に関するコンクール、代表者決定！！

4月下旬に募集した図画（14点）・ポスター（3点）・啓発標語（全校児童）に、たくさんの応募がありました。学校代表は、校長先生・教頭先生をはじめとする教職員の投票で選ばせていただきました！

図画 2年 湯浅 さん      ポスター 5年 高柳 さん  
啓発標語 5年 丸山 さん 「むし歯ゼロ 未来の自分へ おくりもの」

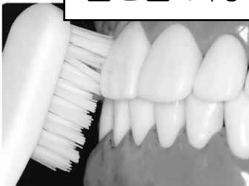
「歯と口の健康フェア2024」は、6月2日（日）に富岡市子育て健康プラザにて開催いたします。入賞作品の展示もあります。

学校では、応募してくれたみなさんの作品を、児童玄関前や保健室前のろうかに掲示します。（啓発標語クラス代表紹介）

- ・はみがきで おくちすっきり いいきもち（1年）
- ・はみがきで ゲットだ ピカピカ金メダル（1年）
- ・みがこうよ みらいへつなげる じょうぶな歯（1年）
- ・うれしいな きれいなはでねごあいさつ（2年）
- ・じょうぶなは おいしく ごはんを いただきます（2年）
- ・はみがきで つくろう まもろう じょうぶなは（2年）
- ・はみがきで まもるよ えがおと 元気な歯（3年）
- ・がんばるぞ ぼくがまもるよ おとなのは（3年）
- ・つくろうよ みらいのえがお はみがきで（3年）
- ・いつまでも なが生きしてね きれいな歯（4年）
- ・よくかんで 口のきんトレ み菜へつなぐ じょうぶな歯（4年）
- ・いつまでも 自分の白い歯 守ろうよ（4年）
- ・自分の歯は 何より大切な宝物（5年）
- ・にっこり笑う キラリと光るよ 白い歯が（5年）
- ・しっかり歯みがき ぶんばりのきく じょうぶな歯（6年）
- ・素敵だね 歯みがきした後 見る笑顔（6年）

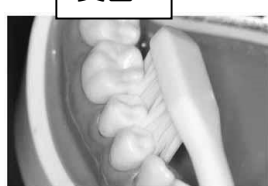
は  
歯みがきのポイント

は は あいだ  
歯と歯の間



まえは つま先をつかう

おくは 奥歯



おくは わきをつかう

かみ合わせは  
全体や、つま先でかきだす

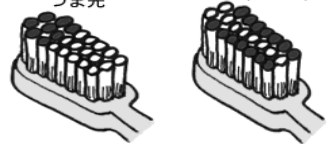


歯と歯ぐきの間は、  
わきを使う

は 歯ブラシの部分の呼び方

つま先

わき(サイド)



かかと

