

# ほけんだより 6月

令和6年6月3日発行  
大府市立北山小学校

雨が降る日が多くなり、じめじめした季節になってきました。暑さもあいまってどんよりした気分になる人も多いのではないのでしょうか。そんなときは、室内でも楽しめる遊びをしたり、自分の好きなことをしたりして心も体もリフレッシュしてくださいね。



## 健康診断(6月)の日程

みなさんの健康の状態を知るための大切な検査です。

しっかり受けましょう。

項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	ひまわり	持ち物・注意事項
聴力	6/3 (月)	6/5 (水)	6/6 (木)	/	6/7 (金)	/	6/3 (月)	耳そうじをしてくる。
歯科	5/21(火) 6/4(火)	終了	終了	終了	終了	終了	6/4 (火)	歯科アンケートを提出する。 歯をていねいにみがく。

## <おうちの方へ>

健康診断後、疾病の疑いのあるお子さんについては、随時「治療のお知らせ」をお配りします。できるだけ早く医療機関での受診をしていただき、受診結果を学校まで提出してください。すべての検査結果は、結果が整いましたら、健康手帳にてご家庭にお知らせします。定期健診に行っていたり、ご家庭で経過観察をしていたりする場合は、保護者様で受診結果を記入していただき、学校まで提出してください。

歯科検診では、歯科検診結果のお知らせを全員にお渡ししています。異常がなかった場合でも、集団検診では発見しにくい「磨き残し等による歯と歯の間のむし歯」や「顎骨内での異常」などの歯科疾患が見られることがありますので、定期的にかかりつけの歯科医での受診をお勧めします。



## 1学期の身体測定の結果です！

北山小学校の平均です。ひまわり学級の児童は、交流学級の平均に入っています。

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	115.2	20.0	114.7	19.8
2年生	123.1	23.7	121.7	23.0
3年生	128.2	26.0	127.1	25.5
4年生	134.0	30.2	134.4	30.8
5年生	140.3	33.5	140.5	33.9
6年生	144.7	37.2	147.6	39.0

# 6月の保健目標「歯を大切にしよう」



ご飯を食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯、歯周病予防、しっかりできていますか？「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなければいけないんだろう。」というギモンに、みなさんならどう答えますか？

歯や口は、私たちが食べものを摂るための、いわば『入り口』です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができません。また、からだを作ったり動かしたりするものとなる栄養が摂れなくなってしまうのです。歯と口からからだの心が元気になるように、まずは歯みがきを毎日の生活の中で忘れないようにしましょう。

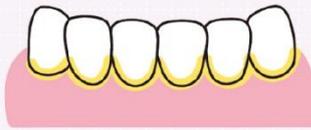
**おぼえよう!**

## 歯のみがき残しやすいところ

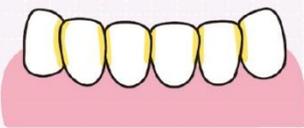
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



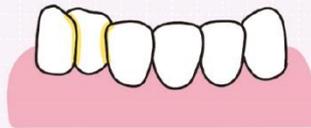
歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしましょう！



## ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【**つけない**】調理や食事の前にはしっかり手を洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【**ふやさない**】食品や食料を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【**やっつける**】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



【**消費期限**】消費期限のあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。