



府中市立白糸台小学校
校長 堀越 新一
保 健 室
令和6年5月31日

6月4日～10日は



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。

歯と口は「からだの入り口」です。いつもきれいで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。そうすると、からだをつくったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまうです。歯と口から、からだと心が元気でいられるように、自分の生活を見直しましょう。

おぼえよう!

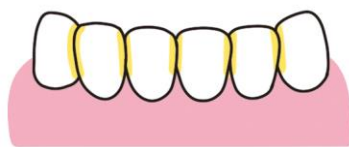


歯の

みがき残しやすいところ

☑ おく歯のみぞ（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、食べ物のかすや歯こう（むし歯きんのかたまり）が残ります。歯みがきをするときは、これらの場所をよくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしましょう。



すいえいがくしゅう はじ 水泳学習(プール)が始まります！



つめをきり、
みみ
耳そうじを
しておきましょう。



じ び か がん か な い か け ん し ん
耳鼻科・眼科・内科検診

★お知らせをもらった人 ★欠席した人

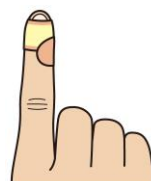
すいえいがくしゅう はじ かなら じゅしん
水泳学習が始まるまでに、必ず受診

してください。

いりょうきかん へんしん
医療機関の返信や
かてい うれんらく
家庭からの連絡がない
ばあい すいえいがくしゅう み あ
場合は、水泳学習を見合
わせることがあります。



- か の う きず ば あ い は い
化膿している傷がある場合は入れません。また、
えいせいじょう おうきゅうばんそうこう
衛生上 応急絆創膏をしたまま プール に入れません。
きず おお ぼうすい しんしゅつえき し で
傷を覆うパッド、防水シートも 浸出液 が染み出る
ことがありますので、 とうよう
同様です。
- は つ ね っ は け げ り め じ ゅ う け つ
発熱、吐き気や下痢、目の充血 などがあるときは、
プール に入れません。



からだ あつ な ね っ ち ゅ う よ ほ う
体を暑さに慣らして、熱中しょうを予防しましょう！



かる うんどう
軽い運動をする



ゆぶね
湯船につかる



れい おんど たか
冷ぼうの温度は高めにする

～6月の保健行事～

6月13日(木) 歯科検診(3・4・5年生)

17日(月) わくわく自然教室事前健康診断(5年生)

20日(木) 歯科検診(1・2・6年生)

3・4・5年生は13日の朝、
1・2・6年生は20日の朝、
歯みがきをしてきましょう！

