



令和7年度 No.3

6月号

名古屋市立

中村小学校

6月は梅雨の時期です。雨が続くと、なかなか外に出られず、気分がふさぎ込みがちになります。晴れた日には外で元気に体を動かして、リフレッシュするように心掛けましょう。また、水泳の授業が始まります。授業に向けて、体調を整えておきましょう。

今月の保健目標



歯や歯肉を健康にしよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯周病(※1)やむし歯を予防するためには、「歯を守る習慣」を作ることが大切です！

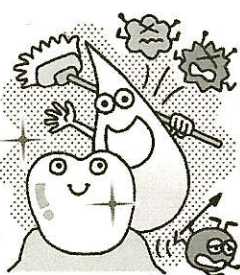
口の中では、たくさんの細菌が増殖し、白くネバネバした歯垢になり、歯みがきで歯垢が取り除けないと、石灰化し硬い歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要です。

※1 歯周病とは？

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



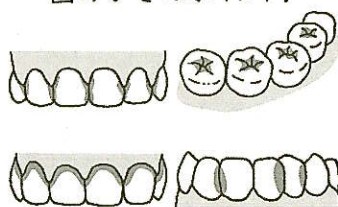
だ液はこんなにスゴイ！



だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切です。

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれます。
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれます。

歯みがきのポイント！



- 歯垢がしやすい場所を特に注意してみがきましょう。
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使いましょう。

定期的な受診を！



- 歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんに定期的に取ってもらいましょう。

保護者様

～歯みがきチャレンジのお知らせ～

【全校児童対象】

6月4日(水)～10日(火)の「歯と口の健康週間」に、中村小学校10年連続企画の家庭と協力した歯みがきチャレンジ実施します。今回は、児童保健委員会の取り組みの一環として、歯みがきカードを保健委員の児童が作成し、事前に校内放送でPRをする予定です。歯みがき終了後に、児童が保護者に確認のサインを求めますので、ご協力をお願い致します。

健康診断のもれ者について

学校医による健康診断（眼科検診・耳鼻咽喉科健診）を欠席し、受診ができなかった児童には、別途お知らせをお渡ししました。保護者とともに、学校医の医院にて受診することになります。なお、学校医以外の医療機関で受診されると、医療費が実費かかり、保護者負担となります。ご注意ください。ご都合により受診ができなかった場合は、お知らせを白紙のまま学校にお戻しください。

6月保健行事スケジュール

3日(火).....腎臓病検診1次もれ者
2次対象者

19日(木).....歯みがき指導3年
歯科健診もれ者



歯・口の健康に関する図画・ポスター・標語の作品募集のお知らせ

※応募締め切り:6月30日(月)

画用紙の大きさなど、細かなルールがありますので、応募したい児童は、担任の先生まで声を掛けてください。優秀作品はHP上に、学校名、学年、氏名が公開されます。注意してください。

応募作品の中から、1~3年で1点、4~6年で1点のポスターと、全校で1点の標語を選出し、応募します。

プールが始まります。プールに入る準備を整えておきましょう。



① 爪は短くしましたか？



② 耳掃除は済ませましたか？



③ アタマジラミの卵はありませんか？



④ 前の晩は、しっかり睡眠をとりましたか？

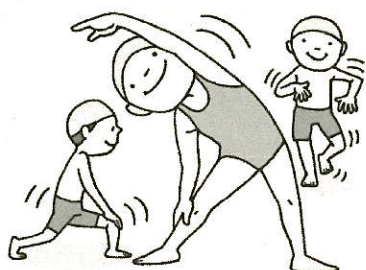


⑤ 朝ごはんは食べられましたか？体調は良いですか？



⑥ 目、耳、鼻などの病気がある人は、お医者さんに許可をもらいましたか？

プールが始まったら



けがや事故を予防するために、しっかり準備運動をしましょう。



プールに入っていて、調子が悪くなったり、けがをしたりしたときは、すぐ、先生に伝えましょう。