

令和5年5月25日

ふわり



小幡小学校
ほけんだより
第3号

今週の土曜日はいよいよスポーツフェスティバルです。練習以上の力が出せるように、応援しています！暑くなることが予想されます。「前日は、早めに布団に入ってしっかり睡眠をとる」、「当日は朝ごはんをしっかりと食べる」など、体調管理に気を付けましょう。

<熱中症に注意！> ～環境省 熱中症予防情報サイト参照～

暑さに体が慣れていないこの時期。心配なのが「熱中症」です。学校では、大放課と昼放課の前に「暑さ指数（熱中症指数）」を運動場で測定しています。暑さ指数は、「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた温度の指標です。今年も保健室の前に気温と暑さ指数を掲示したり、放送を入れたりしますので、気を付けて過ごすようにしましょう。



特に、休み時間に遊びに行く前や体育の前にはしっかり水分補給をするようにしよう！

<6月の保健行事>

今月もたくさんの健診や検査があります。自分の学年の予定を確認してください。

【聴力検査】

5日（月）	7日（水）	9日（金）	12日（月）	13日（火）
2年生	5年生	3年生	1年生	さくら

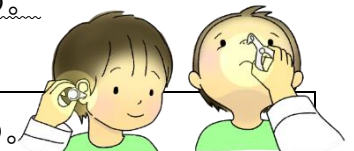
※ 4年生・6年生の検査はありません。

※ 小さな音がしっかり聞こえるように、耳そうじをしておきましょう。



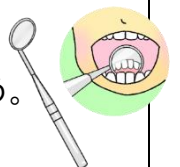
【耳鼻科健診】

6日（火）	2年生	※ 耳そうじをしておきましょう。
27日（火）	4年生と 6年生の抽出者	※ 6年生は、アンケートの結果から抽出して行きます。健診対象者は後日お知らせします。



【歯科健診】

1日（木）	2・5年生	※ 当日の朝、しっかり歯をみがきましょう。
8日（木）	3・6年生・さくら	
22日（木）	1・4年生	



【これですべての健診・検査が終わります。お休みして受けられなかった場合は、個別にお知らせしますので、必ず受けるようにしましょう。】



今月の保健目標

は たいせつ 歯を大切にしよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

なんどもおさらい！

歯みがきのキホン

クイズ

※ 答えは下の方にあるよ！

Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3 くらい



みなさん、クイズの答えはわかりましたか？6月は歯科健診がありますので、自分の歯ブラシや歯のみがき方について振り返ってみましょう！また、5年生は6月14日（水）に全国小学生歯みがき大会（DVDを使用した歯みがき指導）に参加します！手鏡が必要になるので準備をお願いします。当日をお楽しみに♪

【おうちの方へ】

- 健康診断の実施にご協力いただきありがとうございます。健診・検査が終わり次第、受診のおすすめをお渡ししています。学校で行う健康診断はスクリーニングのため、医療機関へ受診した際「異常なし」と判断されることもありますので、ご了承ください。
- 今年も暑さを警戒する季節となりました。ご家庭で、朝の健康観察を念入りをお願いします。学校でも水分補給や休息をとるよう声掛けをしていきますが、ご家庭でも熱中症対策について、お子様と確認していただくようお願いいたします。



（こたえ）Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②