



令和4年 6月3日  
 横浜市立日限山小学校  
 校長 岡崎 陽子  
 養護教諭 高橋 凜

# 6月のほけんだより

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人、いろいろだと思えます。生え変わりがほぼ完了する10歳前後は、歯を特に大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

### 歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない

### 歯みがき ジョーズの握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち

## 歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

### 歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ

### 歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない

**歯ブラシは ②**  
 毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

**握り方は ②**  
 余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

**力の入れ方は ①**  
 力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

**鏡の使い方は ①**  
 ブラシがきちんと歯にあっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと



### 6月の健康診断

- 6月 9日 (木) 歯科検診 2・4・6年
- 6月 16日 (木) 歯科検診 1・3・5年・個別級
- 6月 23日 (木) 耳鼻科検診 1・4年・希望者

※歯科検診では歯と口の病気がないか調べます。忘れずに歯みがきをしてきましょう。

# か コロナ禍での熱中症対策

これからやってくる日本の蒸し暑い夏には、熱中症対策と新型コロナ対策を両方しっかり行っていきましょう。



## ◇マスクの着脱

マスクをつけることが日常になってきました。しかし、マスクをつけると息が温められる上に、マスクのフィルター作用で呼吸のたびにエネルギーが必要となり、余計な運動の分、体温が上がります。また、温まったマスクで顔から熱を逃がすことがうまくできず顔の温度も上がってしまいます。マスクをつけることは新型コロナ対策に必要なことですが、暑い環境下では熱中症になる危険性が高いため、感染対策もしつつ、暑い環境下や運動時はマスクを外すようにしましょう。

## ◇定期的な換気

新型コロナ対策において室内では、定期的な換気が重要です。しかし常に換気をした状態だと冷房が効きにくくなってしまうことが考えられます。

学校では、適正温度になるように、冷房の設定温度を調整しながら工夫して換気をしていきます。



## ◇体調管理

新型コロナ対策においても熱中症対策においても、体調を整えることはとても大切です。朝の健康観察は丁寧にしてください。朝食を食べていなかったり、寝不足だったり、体調がすぐれないときには特に熱中症にかかるリスクが高くなります。早寝早起きをして、しっかり朝食を食べるようにしてください。

## 保護者の方へ

お子さんが、元気に学校生活を送れるように、日々の生活習慣を整えていけるようご配慮ください。

- 手洗い用のハンカチとは別に、汗拭き用のタオルがあると便利です。
- 熱中症予防にはこまめな水分補給がとても重要です。大きめの魔法瓶タイプの水筒を持参すると冷たい水で水分補給ができるのでおすすめです。
- 体調が悪い時には無理をせず、すぐに誰かに知らせるよう伝えてください。

4月から実施してきた定期健康診断も着々と進んでいます。医療機関を受診する必要がある児童のご家庭には受診のすすめをお渡ししています。すでに受診を終え、受診報告書が次々と集まっています。ご協力ありがとうございます。まだの方は、受診をするようお願いいたします。



じめじめした暑さに負けないよう  
げんきす元気に過ごそう！

