

# ほけんだより6月

令和7年6月3日  
小平第十三小学校  
保健室

あめ おお きせつ しっけ  
雨が多い季節になりました。湿気で  
こうしゃない ゆか  
校舎内の床もすべりやすくなりますので、  
いじょう き つ か  
いつも以上に気を付けてろう下を歩かし  
よう。

とうげこうちゅう つか かた ちゅうい  
登下校中のかさの使い方にも注意して  
ください。かさをさすと周りが見えにくくな  
り、事故につながる場合があります。また人  
にむけたり、振り回したりすると、けがをさ  
せてしまうので、しょうこう口など人が多く  
あつ ばしよ まわ かくにん ひら  
集まる場所では、よく周囲を確認して、開  
いたり閉じたりしてください。

ていがくねん  
低学年の人は、かさをひもで止めてか  
らかさ立てに入れられるよう、おうちでも  
れんしゅう  
練習してくださいね。

## 梅雨は『にくい』?? 雨の日は要注意!



聞こえにくい!  
じてんしゃ くるま ちか  
自転車や車が近づいても  
気づかないかも?!

## 保護者の方へ

もうすぐプールが始まります

受診はお済ですか?

健康診断で、眼・鼻・耳・皮膚など、プ  
ールに入ると影響のある疾病の疑いで「治療  
のすすめ」用紙を渡された方は、医師の  
【水泳可】の診断が必要です。水泳指導が  
始まる前(6月9日)までに、受診報告書  
をご提出ください。

また学校で検診を受けられなかった方  
は、欠席者検診の文書に記載の期日まで  
に、各科への受診をお願いします。

## プールに入る日の注意



●しっかりすいみんをとり、朝ごはんを食べてきましょう。

からだ  
●体をせいけつにし、手足のつめを  
き  
切っておきましょう。



はつねつ  
●発熱、げりなど体調が  
わる  
悪いときはプールには  
はい  
入れません。

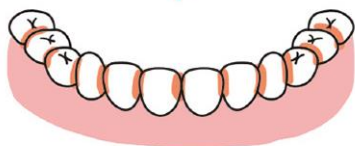
歯科検診が終わりました。全体的にみると、むし歯は少ないと感じましたが、中にはむし歯をそのままにしている様子の人もありました。「受診のおすすめ」という結果をもらったら、なるべく早く歯医者さんへ行くようにしてください。（黄色の結果のお知らせ用紙は、「問題なし」を含め全員に配布しています。）

また仕上げみがきを卒業するからか、中～高学年の方が、「歯垢・歯石の付着」や「歯肉炎」と言われる人が多いのが気になりました。「結果のお知らせ」に書いてあった人は、お家の方と一緒にふだんの歯みがき（みがく時間・みがき方）を見直してみましょう。

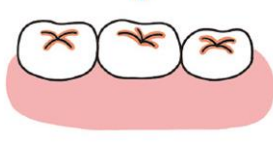
## みがきのこしが

起きやすい場所

歯と歯の間



奥歯のみぞ



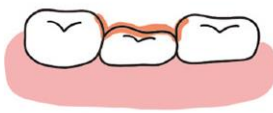
歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



歯の高さが違うところ

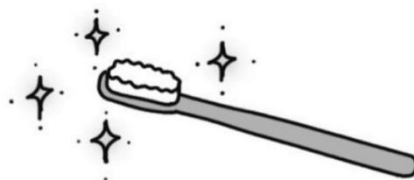


✕ 毛先の開いた歯ブラシを使う。

うしろから見て、  
毛先がはみ出し  
ている



歯に毛先がきちんと当たらず  
汚れが落とせません。  
ひら開いてきたら交換を。



↑これらはどれも「歯ブラシの毛先がとどきにくいところ」なので、食べ物のカスや歯こう（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、これらの場所を特に注意して、時間をかけていねいにみがくようにしましょう。



# むし歯予防大作戦!



さくせん  
作戦1



食べたらずぐみがく

さくせん  
作戦2



よくかんで食べる

さくせん  
作戦3



甘いものややわらかい  
ものばかり食べない

さくせん  
作戦4



定期的に歯医者さん  
のチェックを