



# ほけんだより



令和3年6月7日発行 小平市立小平第十四小学校 保健室



が がつ か がつ か  
6月4日～6月10日は

は くち けんこうしゅうかん  
歯と口の健康週間です。



5がつ おこな しかけんしん  
5月に行われた歯科検診で、むし歯や歯の汚れが見つかった人は、早めに歯医者さん

に行きましょう。いじょう ひと ていきてき 初めていしや  
異常な人、定期的に歯医者さんに行くようにしましょう。

むかし はいしや  
昔の歯医者さんは「むし歯になったら行く場所」でしたが、いまは「良い歯を保つために、なんげつ 1ど、

掃除や検診に行く場所」です。もちろんまいにち は みがきは欠かさずに行きましょうね。

まいにち  
フロスは毎日していますか？

しかこうい 荒記せんせい  
歯科校医の荒記先生が「歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけではとれないから、まいにち

はみがまえ フロスをすることはたいせつ 大切です。」とおし 教えてくれました。こども  
歯磨き前にフロスをするのは大切です。」と教えてくれました。子供のころから



ふるす フロスをするしゅうかんをつけていきましょう。ふるす つかかた  
フロスをする習慣をつけていきましょう。フロスの使い方はインターネットの動画などをけんさく  
とわ

りやすいものがおおくの 載せられています。



なか はなこきゅう  
マスクの中でも鼻呼吸を

マスクをしているとくちをあ けていてもきづかれにくいので、知らないうちにくちこきゅう  
マスクをしていると口を開けていても気づかれにくいので、知らないうちに口呼吸になっ

ている人がいます。は ならびはくちと 閉じているかどうかで大きく変わります。くちと 閉じている状態を保つこ  
とによって、あごのほね くち まわ きんにく  
とによって、あごの骨や口の周りの筋肉がバランスよく発達し、前歯の位置や歯ならびが整いやすくなる

のです。まずく なか はな こきゅう  
のです。マスクの中でも鼻で呼吸するように心がけましょう。どうしても鼻呼吸がしにくい人は、びえん  
鼻呼吸がしにくい人は、鼻炎や

副鼻腔炎など、はな びょうき  
副鼻腔炎など、鼻の病気があるかもしれないので、じびか そうだん  
耳鼻科で相談してみてください。


副鼻腔炎など、鼻の病気があるかもしれないので、耳鼻科で相談してみてください。



6月7日(月) 心臓検診(1年生)



梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなるときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてくださいね。



6月7日で定期健康診断が終了しました。受診のすすめや欠席者検診のお知らせを受け取った人は、なるべく早めに病院に行きましょう。

## マスク着用時の熱中症に注意して!



周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩しよう

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行おう

### おうちの方へ

#### 欠席連絡フォームについて

6月から欠席連絡を従来のメールから欠席連絡フォームでの連絡に変更させていただきました。テスト送信等ご協力いただきありがとうございました。この欠席連絡フォームでの欠席連絡は児童1人につき1回送信していただく形となります。発熱等でごきょうだいもお休みしていただくことになった場合は2回以上の送信をしていただくこととなります。よろしくお願いいたします。

#### 帽子の着用について

登下校時の日差しが強い日が増えてきました。登下校はもちろん、休み時間に外遊びをする際にも帽子があると熱中症のリスクを減らすことができます。記名した帽子をかぶって登校できるようご家庭でご用意ください。また、暑いと感じるときは、他の人と距離をとってマスクを外すこともお声がけください。