

# ほけんだより

令和6年 5月31日  
小平第三小学校 保健室  
養護教諭 衛藤 郷美

6月になりました。これから雨の降る日が多くなります。ジメジメ、ムシムシと蒸しあつい日が続きますが、晴れた日には思い切り外で体を動かして、こまめな水分摂取を忘れずにすごしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯みがきのきほんについてミニクイズに挑戦しよう。

【Q1】 歯のみがき方、正しいのは??

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



【Q2】 みがく時の力の強さは??

- ① できるだけ強く
- ② 力を抜いてかるく



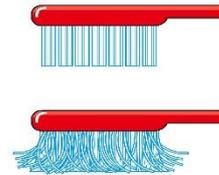
【Q3】 歯ブラシのサイズは?

- 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 毛先がひらいてきたとき
- ② 毛先がぬけてきたとき



【Q5】 歯みがき剤はどれくらいつける??

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの三分の一くらい



【こたえ】Q1…① Q2…② Q3…② Q4…① Q5…②

## 熱中症予防の基本は水分補給

熱中症って暑い夏にだけなるもの?いいえ、実は梅雨どきから梅雨あけの時期も注意が必要です。急に気温が上がる梅雨明けは、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。こまめに水分をとり休憩をとるように心がけましょう



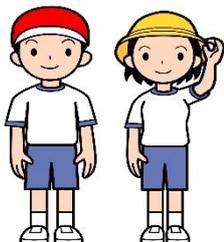
のどがかわく前に  
飲むことが大切です。



こまめに水分・塩分補給

規則正しい生活

無理せず休憩



服装は吸湿性、通気性の高いものを中心に選びましょう。帽子をかぶることを忘れずに

# 歯と口の健康に関するポスターコンクール・作文のお知らせ

## 1 「歯・口・健康に関する図画・ポスターコンクール」について(対象:1~6年生)

三小では毎年歯のポスターや標語、作文などを募集しています。ぜひ応募してみてください。

【作品裏の右下に貼る用紙】

### ＜応募の際の注意点＞

- \* 作品の裏右下に、保健室で渡す用紙を貼って、クラス、名前、よみがな、性別を記入してください。  
(もし右下に貼る紙をなくした場合は、同じ項目を書けば大丈夫です。)
- \* 画用紙の大きさはB3(364mm×515mm)または四つ切です。
- \* ポスターにむし歯という文字を入れる場合は、ひらがなで「むし歯」と書いてください。(「虫歯」「ムシ歯」はだめです。)
- \* 友だちと一緒に描いて応募することはできません。

☆ご家庭での記入をお願いします	
☆この紙は裏側の右下に貼って下さい	
学校名	小平市立小平第三小学校
クラス	年 組
よみがな	
名前	
性別	男 ・ 女

## 2 「歯・口の健康啓発標語コンクール」について(対象:1~6年生)

### ＜選考基準＞

- (1) 口腔全体の健康を取り上げて生涯にわたりスローガンになるような標語であること。
- (2) 特定の歯科用品名・商品名の記載のないこと。
- (3) 「虫歯」「ムシ歯」ではなく、ひらがなで「むし歯」と記すこと。  
※標語の応募用紙は保健室で渡します。



## 3 「歯の作文」募集について(対象:5・6年生)

- (1) テーマ:「歯や口の健康づくり」
  - ①生活経験をもととしたもの(自分自身の体験・実施見学・他人に聞いたこと等)
  - ②学習活動をもととしたもの(調査・集計等)
 (例)「むし歯をつくらない」「歯のはたらき」「歯にくの健康」など
- (2) 用紙 : 400字詰原稿用紙4枚以内(図及び表は別)  
(通常の作文のように題名・クラス・名前を書いてください。)

しめきりは、両方6月26日(水)です。

画用紙・標語用紙・作文用紙は、保健室で渡します。

### 保護者の皆様へお知らせ

①前年度まで配布していた健康カードは今年度からなくなります。健康診断が全て終了しましたら紙ベースでお渡しいたしますので、家庭保管をお願いいたします。(学期に一回お渡しします)

②内科・耳鼻科・眼科(視力除く)の「受診のおすすめ」をもらった方は水泳指導前までの受診をお願いいたします。ただし花粉症などで定期的に通院している、おすすめをもらう前に受診済みの方はその旨を連絡帳などでお知らせください。

③学校や登下校の際の怪我はスポーツ振興センターより医療費が給付されます。

スポーツセンターで医療費を請求する場合は「こども医療証」「ひとり親医療証」を使用しないでください。

小平市条例で決められています。医療機関窓口で提出をもとめられた場合はこの旨をお伝えください。