

ほけんだより



西方小学校保健室
6月15日発行

なが りんじきゅうぎょう あ せんせい あ ころま
長かった臨時休業が明けましたね。先生たちも、みなさんに会えるのを心待ちにしていました。
がつ つゆ きせつ じき しつど たか む あつ あめ きおん さ はださむ ひ
6月は、梅雨の季節です。この時期は湿度が高く蒸し暑くなったり、雨で気温が下がって肌寒い日が
あつたりして、たいちょう くす ひ つつ ちゅうい ひつよう きそく
あったりして、体調を崩すことがあります。そして引き続きコロナウイルスにも注意が必要です。規則
ただ せいかつ いふく ちようせつ てあら ちやくよう けんこうてき す
正しい生活や衣服の調節、手洗いやマスクの着用などで、健康的に過ごしましょう。




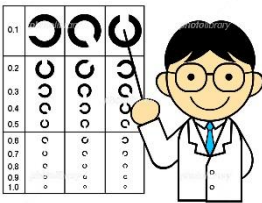



けんこうしんだん 健康診断について



れいねん がつ けんこうしんだん はし こんねんど しんがた えいきょう えんき
例年4月から健康診断が始まりますが、今年度は新型コロナウイルスの影響で延期となっています。
がっき じっし き けんしん じっし さい つ どれんらくちようとう れんらく ふうそうとう
2学期に実施が決まっている検診もあるため、実施の際にはその都度連絡帳等でご連絡します。服装等
かてい じぜんじゅんび ひつよう きょうりよく ねが
のご家庭での事前準備が必要なものもありますので、ご協力をよろしくお願いいたします。



今年度お世話になります 学校医の先生

<p>こうい ●校医● かんののりこせんせい 菅野訓子先生 にしかたびょういん (西方病院)</p> 	<p>がんかこうい ●眼科校医● いしざきみちはるせんせい 石崎道治先生 いしざきがんか (石崎眼科)</p> 	<p>しかこうい ●歯科校医● さおとめまさひこせんせい 早乙女雅彦先生 さおとめしかいいん (早乙女歯科医院)</p> 	<p>じびかこうい ●耳鼻科校医● もりかわひろしせんせい 盛川宏先生 (サライズクリニック)</p> 	<p>がっこうやくざいし ●学校薬剤師● やまなかよしおせんせい 山中好夫先生 やまなかやっきょく (山中薬局)</p> 
--	---	--	--	--

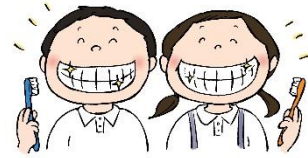


いろ み かた しきかく けんさ 色の見え方(色覚)の検査について

ていきけんこうしんだん しきかくけんさ ひつすこうもく た しきかく ふあん おほ
定期健康診断から色覚検査が必須項目からはずされしばらく経ちますが、色覚に不安を覚えるとき
には、いつでも検査を学校で実施することができます。
ひと ひとりひとりこじんさ み かた おな かぎ じぶん かん
人には一人一人個人差があり、見え方もまったく同じとは限りません。まわりのみんなと自分の感じ
いろ いわかん おほ ばあい しきかく かん けんさ じぶん とくせい ただ り
る色に違和感を覚える場合は、色覚に関する検査をしてみてください。自分の特性について正しく理
かい こんご せいかつ たいせつ きぼう ひと つ どれんらくちよう し
解することは今後の生活においても大切なことです。希望をする人は、その都度連絡帳などで知らせ
てください。

6月4日～10日は

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



「歯と口の健康週間」は、口腔の健康増進を自指し、日本歯科医師会などが1958年から毎年実施している週間です。この機会に自分の歯や口の中の様子、毎日の歯みがきの様子など振り返ってみてください。

むし歯菌が**好き**なのは**こんな人**

〇歯みがきをしない人



〇よく噛まない人



〇甘い物ばかり食べる人



〇だらだら食べる人



むし歯菌に好かれなくするためのには、歯みがきがとっても大切です。

しょうずな歯みがき7つのコツ

歯ブラシ選び

毛先がひろがってしまえば、替えましょう

小さな歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方

歯ブラシの2分の1くらいでオケー

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方

歯の面にまっすぐあてます

動かし方

歯ブラシが広がらないくらいの力がベスト

力を入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には

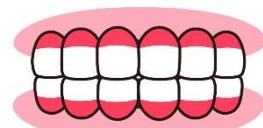
1本1本ていねいに

みがき終わったら

10〜20回が目安

ツルツルになったか舌で確かめよう

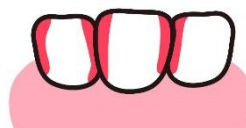
【みがき残しの多いところに注意してみよう!】



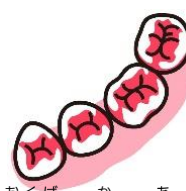
① 歯と歯ぐきの間



② 歯のうらがわ



③ 歯と歯の間



④ 奥歯の噛み合わせ



⑤ 歯並びの悪いところ・歯が抜けたところ