

# ほけんだより 6月

令和5年6月1日  
清瀬市立清明小学校  
校長 渋谷 正芳

保護者の皆様へ

日頃より、お子さんの健康管理についてご協力ありがとうございます。  
さて、6月5日より水泳指導が始まります。水泳の授業に参加される日は、これまで以上に、丁寧な健康観察をお願いいたします。また、以下の4点についてもお願いいたします。

- ・朝食は必ず食べて、睡眠不足にならないようにしてください。
- ・プールカードは必ず保護者の方がご記入ください。
- ・ケガ防止のため、手足の爪が伸びていないか、ご家庭でチェックしてください。
- ・健康診断を欠席などで受けられていない方、健康診断の結果で受診を勧められていた方は水泳の授業が始まるまでに受診を済ませてください。

## 6月の保健行事

### 歯科検診

6月7日(水) 2・4・6年生  
6月14日(水) 1・3・5年生

当日の朝、歯みがきを忘れずにしてください。

### 内科検診

6月12日(月) 6年生  
\*移動教室前健診を兼ねます。  
6月23日(金) 2・4年生

お休み等でそれまでの日程で受けられなかった人は12日(月)か23日(金)に受けます。

☆気温が高く、日差しが強い日が増えてきました。熱中症対策のため、登校中や外出時に帽子をかぶるようお声かけください。

☆本校で新型コロナウイルス感染症とインフルエンザによる学級閉鎖が発生しています。ご家庭での健康観察をお願いいたします。風邪症状がある場合には登校を控えていただくことをおすすめします。

児童のみなさんへ

6月7日(水)と14日(水)に歯科検診を行います。歯科検診は虫歯や歯肉炎がないか、歯並びや歯のよごれはないか、などを歯医者さんが診てくださいます。全員に結果のお知らせをわたします。自分で自分の結果をよく見てみましょう。

**問題**はみつきりませんでした にOがついていた人はその調子！毎日の歯みがきを続けていきましょう。

**う歯**(むし歯)にOがついていた人は必ず歯医者さんで治療をしてもらいましょう。

むし歯は自然に治ることはありません！

**歯垢**付着 にOがついていた人は、ていねいな歯みがきが必要です。歯みがきのやり方を見直してみましょう。



「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバして、うがいでだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



## みがき残しやすい場所とみがき方

