



南が丘小学校
保健室

H28. 5. 27

梅雨の時期も元気にすごそう

雨が降り続き、ムシムシする梅雨がまもなくやってきます。体調をくずしやすい時期ですが、楽しみにしているプールも始まりますね。健康に気をつけて元気にすごしましょう。



●食中毒に気をつけよう

石けんでよく手を洗おう。生水、生ものに気をつけて！



●上着で体調管理をしましょう

肌寒い日に羽織れるような上着が1枚あるといいですね。



●晴れの日には外で遊ぼう

熱中症には注意！こまめな水分補給で予防しましょう。

●けがに気をつけて

校舎内の廊下や教室は、走らないで！
かさを差しての登下校では、事故やけがに気をつけて。



～保護者の方へ～

- ★視力検査、歯科検診の結果を全員にお配りしました。
人は、受診報告書の提出は不要です。（キリトリよりあります）
すでに受診済みの人は、保護者の方が記入して提出して下さい。



- ★耳鼻科、眼科、内科検診などの結果のお知らせは、
病気（疑い）の見つかった人にだけ配布しています。
水泳が始まりますので、できるだけ早めに
受診いただき、報告書を提出して下さい。
（受診済みの場合は、保護者の方がご記入下さい。）

<6月の保健行事>

- 2日（木）内科検診（4年） ※上半身裸になります。着脱しやすい服装で。
- 6日（月）水泳始まり
- 9日（木）尿2次検査（検査が必要な人だけ）

◇プールに入るときの注意点◇

- ・目や耳、眼、皮膚の治療をしている人、けがをしている人、体のことで気になることがある人は、主治医の先生に相談しておいて下さい。
- ・かなり体力を使います。水泳の前日は早めに寝て、朝ごはんをきちんと食べましょう。
- ・手足のつめを切り、耳あかのそうじをしましょう。

※頭ジラミの卵がないか、チェックをして下さい。



小学生の6年間は、乳歯が永久歯に替わり、口の中が大きく変化する大事な時期です。

生え替わりの時期でも、よくかんで食べよう

子どもの歯がぬけ始めてくると、食事の時に物を噛みづらくなります。

しかし、小学生の時は歯の生え替わりの時期であるとともに、あごが成長する時期でもあります。時間をかけてよく噛んで食べましょう。

子どもの歯が抜けたら、となりの歯に

歯が抜けることによって、となりの歯のかくれて見えなかった部分に、むし歯が見つかることがあります。抜けた部分から大人の歯が生えて、高さがそろってしまうと、また見えなくなってしまうのです。

むし歯が見つかったときは、できるだけ早く歯科受診をしましょう。

歯のかみ合わせ面（咬合面）や、歯の高低差や歯が抜けているところ、また、歯と歯の間はむし歯になりやすい場所です。とくに注意して、ていねいに歯みがきをしましょう。

