

ほけんだより6月

南が丘小学校
保健室

H 30. 5. 29

だんだんと日ざしがきびしく、蒸し暑さも感じるようになってきました。休み時間や体育のあとには、汗をびしょりかいている子どもたちの姿も見られます。水分補給をしっかりとしましょう。

梅雨の季節が近づいていて、体がだるく感じ、気分がどんよりしがちです。晴れた日には外で思いきりからだをうごかして、気持ちをスッキリさせましょう。

※発熱や胃腸かぜの症状での欠席がみられます。暑さで疲れやすいです。体調がよくないときは、くれぐれも無理をしないでください。



つゆの時期、こんなことに気をつけて！



★食中毒の心配な時期です。料理や食事の前はしっかりと手洗いをしましょう。

★お茶や水、汗を拭くタオルを忘れないように持ってきてください。十分な水分補給ができるように、お茶はたっぷりめにお願いします。



★天気によって、暑いときや肌寒いときがあります。天気予報も参考に、上着でじょうずに調整しましょう。（上着には名前もわすれないで）

★雨の日には、靴下の替えを持ってきて、濡れたらはきかえましょう。

★廊下や階段がすべりやすくなります。走ってけがをしないように気をつけましょう。また、傘をさしての登下校では、事故にあわないようにくれぐれも注意してくださいね。



★★保健行事★★

5/31（木）検尿（前回提出できなかった人）
4年生内科検診

6/20（水）尿二次検査（再検査の必要な人）
※3年生（希望者）の色覚検査は、6月中に行います。



1年生に、歯の保健指導を行います。また、おうちの歯みがきの様子をみてあげてください。

◆検診の結果をお渡ししました◆

- ①身体測定、視力検査、歯科検診・・・全員に
 ②耳鼻科・眼科・内科検診、聴力検査
 ・・・・病気や疑いの見つかった人に
 先週、結果のお知らせをお渡ししました。

とくに②については、水泳が始まるまでに受診して、結果を学校へ提出してください。なお、すでに受診済み、あるいは受診中の場合は、お手数ですが、保護者の方が記入いただき提出してください。よろしくお願いします。



※1年生にとっては初めての視力検査で、B(0.9～0.7)の人が多くいました。次回は、10月に行います。目を細めたり、見えにくそうにしている様子があれば、眼科受診をお勧めします。



歯科検診では、むし歯はなくても、歯のみがきが不十分で歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。

定期的に歯科医院で掃除してもらうといいでしょう。



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

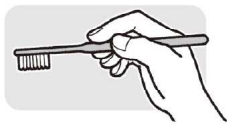
毛先が
ひろがって
いたら
替えましょ
う

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



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯ブラシが
広がらないくらい
の力がベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

101本につき
20回が目安

みがき
終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう

