

ほけんだより 6月号



令和5年5月31日
江戸川区立船堀小学校
校長 山下 靖雄

梅雨は暑くなったり、急に肌寒くなったりと体温調節がむずかしい時期です。自分で脱いだり着たりできる服を1枚持っているとうれしいです。6月から水泳の授業が始まります。全身運動の水泳はとても体力を使います。翌日に疲れが残らないよう、ゆっくりお風呂につかり早めに就寝するよう、ご家庭でも声掛けをお願いします。

おうちの人と一緒に
読んでください

まえ けんこう プール前の健康チェック



寝不足でプール学習にのぞまないようにしましょう。



爪は手のひらから見て白いところが見えないくらいの長さまで切りましょう。



持ち物に名前を書きましょう。

友だちとのかしかりはしないようにしましょう。



熱がないかチェックしましょう。見学の時は tetoru でお知らせください。



プールに入ると悪化してしまう傷がないかチェックしましょう。ばんそうこうを貼る場合は、はがれないものを使用してください。



目の赤み・はれ・いつもよりも多いめやになどがなければ確認しましょう。



水泳は体力が必要です。しっかりと朝ごはんを食べましょう。

保護者の皆様にお知らせ

5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行になりました。それに伴い、新型コロナウイルス感染症による濃厚接触者の特定は行わなくなりました。今後、学校では「かぜ症状による出席停止」と「濃厚接触者による出席停止」は行いません。新型コロナウイルス感染症に感染した場合は、他の感染症と同様に出席停止となります。その場合は、「発症日の次の日から5日間かつ症状が軽快してから1日経過」まで出席停止となります。また、発症してから10日間はマスクの着用を推奨されています。今後とも本校の教育活動にご理解・ご協力よろしくお願いたします。



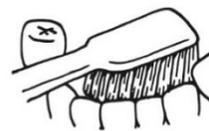
6月の保健目標 歯を大切にしよう



6月4日(日)~6月10日(土)は「歯と口の健康週間」です。いつも以上に口の中の健康について考え、見直してみる機会にしてみてください。

歯ブラシを上手に使っていますか?

前歯のみがき方



裏はかかとで



左右はわきで



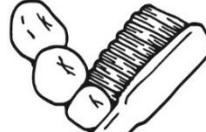
奥歯のみがき方



奥はつま先で



まん中はわきで



手前はかかとで

鏡を見ながら歯ブラシの使い方を意識してみてください。舌で歯を触ったときにざらざらするのが歯垢です。



痛くなくても歯医者さんへ ~定期検診のススメ~

「歯と口の健康週間」の目的に、『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものがあげられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とはいえ、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしやすいです。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。しっかり食べて生きていくためにも、手入りを怠らないことが肝心です。



歯の豆知識



歯の表面をおおっている「エナメル質」が人間の身体の中で1番硬い組織だと言われています。鉄やガラスよりも硬く、水晶と同じくらいの硬さです。そんなエナメル質もむし歯菌(ミュータンス菌)には弱く、エナメル質を溶かされてむし歯になってしまいます。毎日歯みがきをして、健康な歯で生活を送りましょう。