

# ほけんだより



## 6月の保健目標

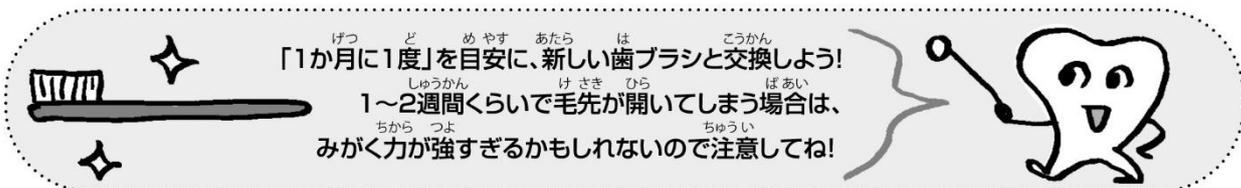
## 歯を大切にしましょう



だ液には、むし歯の原因となる「ミュータンス菌」などの細菌が増えるのをおさえる力があります。寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすくなります。ですから、朝の歯みがきももちろん大切ですが、寝る前の歯みがきはとくに大切です。毎日忘れずに、ていねいに細かくみがいてください。

また、よくかんで食べることは、だ液が出てむし歯の予防になります。ほかにも、早食い防止、あごを動かすと脳を活性化させられるなど良いことだらけです。歯みがきと合わせて、よくかんで食べることも意識してください。

6月11日（火）から、3～6年生は給食後に歯みがきが始まります（3年生はフッ化物洗口も始まります）。歯ブラシ、コップ、タオル（ハンカチ）を忘れずに持ってきてください。



## 6月の検診日程

月	日	曜	検診	対象者
6	12	水	モアレ検査	5年・対象者
	13	木	歯科検診	1・2・3年
	27	木	歯科検診	4・5・6年

## 5月の保健室の様子

4月のけがでの来室は140件、病気での来室は88件でした。

5月のけがでの来室は257件、病気での来室は158件でした。けが、病気どちらも増えてしまいました。

5月は気温が上がったり、下がったりと気温差が激しかったので体が疲れてしまった人も多かったのではないのでしょうか。一日の疲れはその日のうちに解消できるように、夜ごはんを食べ、湯船につかり、早めに寝るように心掛けてください。



6月17日(月)から水泳指導が始まります。体調を整えて、安全に楽しく参加できるようにしましょう。

## プールに入る前のチェックすること！

つめは切ってありますか？



朝ごはんは食べましたか？



トイレに行きましたか？

準備運動はしましたか？



体調は悪くないですか？

- ・熱がある
- ・げりや腹痛
- ・目が赤い
- ・けがをしている

前の日はよくねおれましたか？

## プールでやってはいけないこと！

タオルの貸し借りはしない



プールサイドでふざけない



飛び込まない



### 保護者様

#### 健康診断について

検査・検診ごとに結果のお知らせ(治療勧告書)を該当者に配布しています。

5月号でもお知らせをさせていただいているところですが、内科(黄色)・耳鼻科(ピンク)・眼科(緑)の治療報告書を学校に提出していただかなければ、プールに入ることはできません。プール指導が始まるまでに受診し、ご提出をお願いいたします。

#### 登校前の健康観察について

体調が悪い時は無理に登校させず、休養や受診をお願いいたします。朝から体調が悪かったが検温せずに登校したというケースがあります。お子様の登校前の健康観察を一緒に行っていただけたらと思います。学校でも必要に応じて保健室での休養、回復しない場合は早退の連絡をさせていただきます。