

# ほけんだより6月

平成27年6月1日  
山田小学校 保健室



日差しが強くなり、蒸し暑い日も増えてきました。生活リズムを守って

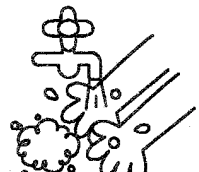
体調を整え、水分補給をこまめにして熱中症を予防しましょう。

15日からは水泳が始まります。具合の悪いところがある人は、早めに

治しておきましょう。

## 梅雨の時季を元気に過ごそう

梅雨の時季を健康で安全に過ごすために、次のことに気をつけましょう。



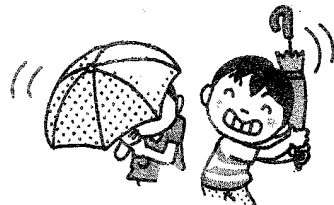
手洗いをよくする。



水分をこまめにとる。



衣服を調節する。



傘をふりまわさない。



雨の日はいつも以上に安全に気をつける。



### 保護者の方へ

★ 5月の感染症情報 ・水ぼうそう9名 ・溶連菌2名 ・ウイルス性結膜炎1名  
水ぼうそうが出ています。初期症状（37℃程度の発熱、だるさ、頭痛、腹痛など）のあと、数日後に発疹が現れます（顔、首など）。潜伏期間が10～20日と長く、発疹もはじめは虫さされやあせもと似ていて感染に気づきにくいですが、症状が見られた場合は御注意ください。

★ 6月の保健行事 4日（木）眼科検診 全学年  
15日（月）から水泳指導が始まります。お子様が「健康診断結果のお知らせ」を持ち帰りましたら、早めの受診をお願いいたします。

★ 「環境省熱中症予防情報サイト」<http://www.wbgt.env.go.jp/> で、暑さ指数の予測値や実測値の情報提供が行われています。熱中症対策に御活用ください。



## 6月のほけんもくひょう 歯を大切にしよう

歯の健康には、毎日のお手入れが大切です。じょうずにできているかチェックしてみましょう。

いつもできている…○ ときどきできている…△ できていない…×

<p>歯ブラシの毛先が開いてきたら交換している。</p>	<p>2～3本ずつ小さく横に動かしてみがいている。</p>	<p>鏡を見ながら正しいみががいている。</p>
<p>みがきにくい3つの場所もみがけている。</p>	<p>はみがき粉をつけすぎないようにしている。</p>	<p>定期的に歯医者さんで点検してもらっている。</p>

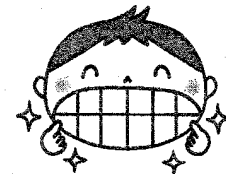
できていないところがあった人は、今日からお手入れじょうずにめざしましょう！

★ 給食のあとに歯みがきをした人は、お昼休みにしてもかまいません。担任の先生に断って、

自分の歯ブラシを持ってきましょう（保護者の方へ：歯ブラシの管理は御家庭でお願いします。）。

## 「よくかんで食べる」といいことがいっぱい！

唾液が出て、口中を清潔にします。



あごが発達して歯並びが良くなります。

歯ごたえや味を感じる味覚が育ちます。



満腹感を感じて食べ過ぎを防ぎます。

消化・吸収がよくなります。



脳に血液を送り、記憶力や集中力を高めます。