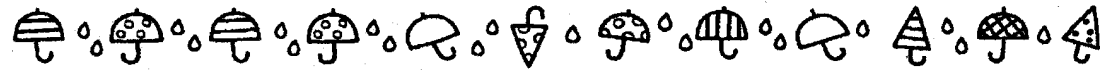


ほけんだより 6月

平成28年6月7日
山田小学校 保健室



梅雨の時期に入りました。雨が降ったり、暑くなったり、寒くなったりする日もあって、体調が悪くなりやすい時期です。水泳学習も始まりますので、体調を整えて元気に過ごしましょう。

体調を整えて元気に過ごそう

 睡眠をたっぷりとる	 毎日朝ごはんを食べる	 手洗いをよくする
 衣服を調節する	 手足のつめを短く切る	 水分をこまめにとる

「こまめに」は、「少しずつ程度も」という意味です。

保護者の方へ

- ★ 5月の感染症情報

インフルエンザB型 1名	溶連菌 1名
流行性角結膜炎 1名	感染性胃腸炎 5名

 ・感染性胃腸炎による欠席や、嘔吐による早退が出ています。市内でも流行が続いていますので御注意ください。
- ★ 環境省熱中症予防情報サイト
 - ・環境省では、暑さ指数の予測値・実測値の情報提供や、無料メール配信サービスの提供等が行われています。熱中症対策に御活用ください。http://www.wbgt.env.go.jp/
- ★ アタマジラミについて
 - ・13日から水泳指導が始まります。毎日の健康観察とともに、アタマジラミの御確認もお願いいたします。詳しくは裏面を御参考にしてください。
- ★ 6月の保健行事

9日(木) 5・6年 歯科検診	※3・4年は4月に実施しています
16日(木) 1・2年 歯科検診	

6月のほけんもくひょう

は たいせつ 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。

できている...○ 歯ブラシの毛先が開いてきたら交換している。	ときどきできている...△ 2~3本ずつ小さく横に動かしてみがいている。	できていない...× 鏡を見ながらいないにみがいている。
 みぞと歯の間、歯と歯ぐきの間、みがきにくい3つの場所もみがけている。	 はみがき粉をつけすぎないようにしている。	 定期的に歯医者さんで点検してもらっている。

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をめざしましょう！

また、こんな生活をしている人は虫歯になりやすいので要注意です！！

- 歯みがきをしない日がある。
- 歯をみがけているか、家の人がよく見ていない。
- 乳歯が虫歯になっても、歯医者さんに行かない。
- おやつ時間がきちんと決まっていない。
- スナック菓子をよく食べる。
- ジュース、炭酸飲料、乳酸飲料などをよく飲む。
- 好きなお菓子を自分で買ったり、買ってもらえる。
- 電車や車などに乗るとき、家の人が甘いものをくれる。

給食のあとに歯みがきをしたい人は、担任の先生にことわって、自分の歯ブラシを持ってきましょう。

【注意】

- ・歯ブラシはかざりのないシンプルなものにする。
- ・歯ブラシは毎日持ち帰る。
- ・歯みがき粉は持ってこない。

(歯ブラシの管理は御家庭でお願いします。)

大人になっても健康な歯でいられるように、今のうちから気をつけて生活しましょう。