

# ほけんだより 6月

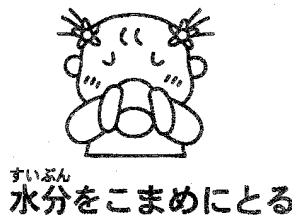
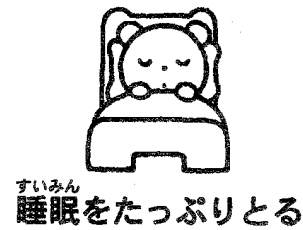
平成29年6月1日  
八王子市立山田小学校  
保健室



梅雨の時期が近づいてきました。雨が降ったり、暑くなったり、寒くなったりする日があって、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



「こまめに」は、「少しずつ何度も」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 4名 溶連菌 1名  
感染性胃腸炎 1名 おたふくかぜ 1名  
・市内の小中学校で、水ぼうそうによる学級閉鎖がありました。市内では、インフルエンザB型が減少傾向、感染性胃腸炎が横ばい、水ぼうそうが増加傾向となっています。

★ アタマジラミについて  
・12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。

★ 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/

★ 6月の保健行事  
歯科検診 1日(木) 5・6年 8日(木) 3・4年 15日(木) 1・2年

## 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。

<p>できている...○</p> <p>歯ブラシの毛先が開いてきたら交換している。</p>	<p>ときどきできている...△</p> <p>2~3本ずつ小さく横に動かしてみがいている。</p>	<p>できていない...×</p> <p>鏡を見ながらいないにみがいている。</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。
- 好きなお菓子をほしいときに買えたり、買ってもらえる。

給食のあとに歯みがきをした人は、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。

(歯ブラシの管理はご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。