

ほけんだより 6月

令和4年6月1日 NO. 3

三芳町立三芳小学校 保健室

梅雨入りが近づき、じめじめとした日が続いています。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。三芳小の保健室には、頭痛や腹痛を訴えて来室する児童が増えています。「早寝・早起き・朝ごはん」という生活リズムを整え、お子様が元気に登校できるよう、ご家庭でもお声がけをお願いいたします。また、新型コロナウイルス感染症予防についても、手洗い・手指消毒・マスクの着用等の予防対策に、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

【欠席について】*ご確認ください*

※家族に発熱、頭痛、腹痛、咳、のどの痛み等の風邪症状のある体調不良者がいる場合には、本人が元気であっても登校を控え、ご家庭で様子を見てください。

(兄弟とも登校はお控えください。)

※発熱、頭痛、腹痛、咳、のどの痛み等の風邪症状の場合は、出席停止扱いになります。病院を受診し、診断を受けましたら、すぐに学校へご連絡ください。医師の指示に従い自宅でゆっくり休養させてください。

熱中症に 気をつけましょう



- 1 涼しい服装、帽子をかぶる
- 2 日陰を利用する
- 3 こまめな水分補給
- 4 運動時にはマスクを外す

熱中症予防について、ご家庭でもお子様にお声がけください。



安全な水泳学習実施のために

☆水泳学習当日の朝、お子様の体調チェックを必ずお願いします！

- 体温測定（平熱よりも1度高い時は、発熱です。）
- 体調はよいか（腹痛や吐き気などの症状がある場合は、見学させてください。）
- 朝ごはんはいつもどおり食べられたか
- 睡眠時間は十分にとれているか（9～10時間の睡眠がとれるとよいです。）
- 眼や耳の病気の治療は済んでいるか
- 爪は切っているか
- 前日、お風呂に入ったか

耳鼻科・眼科・内科検診の結果は、水泳学習の参加にも関わるものです。早期に医療機関を受診し、医師から入泳の許可を得てください。

「治療完了」または、「水泳学習参加 可」でプールに入れます。





6月の保健目標

た は

は たいせつ
歯を大切にしよう!

食べたら歯みがき！わすれずに！

みなさんは毎日忘れずに歯みがきができていますか？
小学生は、乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）に
歯が生え変わる時なので、歯の高さがバラバラで歯みがき
が難しく、むし歯になりやすいです。食事の後や寝る前は、
みがき残しがながいか、意識しながら正しい歯みがきを
しましょう！ 歯科健診でむし歯があった人は、歯が痛くなる
前に、早めに歯医者さんに行き、治療をしてもらいましょう。



つづ ば せいかつしゅうかん 続けよう！むし歯になりにくい生活習慣



しょくご は
食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



あま 甘いものの食べすぎに注意

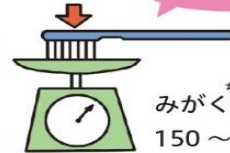
※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

は つか かた 歯ブラシの使い方

ちから い
力を入れすぎない
ようにしよう



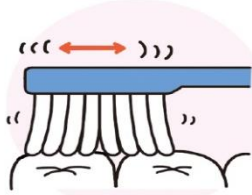
「はかり」で
たし
確かめてみよう



ちから めやす
みがく力の目安は
150～200g くらい

けさき は
毛先を歯に
きちんとあてよう

は 歯ブラシをこまかく、
きざみに動かそう



みがきにくいところは…

おくぼ
奥歯
などは

は は あいだ
歯と歯の間
などは

まえ ば
前歯のうら
などは



つま先



わき



かかと

参考文献 東山書房 健康教室 6月号