



今年も夏が近づいてきました。軽い運動や外遊びで少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏をすごしましょう。

おうちの人といっしょによんでね。



歯を大切にしよう

「歯と口の健康週間」作品（標語・作文・ポスター）が保健室前廊下に紹介されています。見てください！

歯科検診が終わりました。

豊央小の皆さんは全体的に口腔内がきれいでした。処置が必要なむし歯があった人は**5.6%**(720人中40人)で、他はむし歯がない、またはきちんと処置されている人でした。

- ❖むし歯があった人は、できるだけ早く歯医者さんに行って処置をしてもらいましょう。
- ❖「歯垢の付着あり」の所見があった人は、できるだけ時間をかけて、丁寧な歯みがきを心がけましょう。
- ❖歯の健康のため、歯みがきはとても大切です。夜の歯みがきなど、お家の人に仕上げみがきをしてもらいましょう。

6月4日～10日は



今年のスローガン
歯を見せて 笑える今を 未来にも

「歯と口の健康週間」にやってみてね！


ぬりえで **歯みがきカレンダー**

歯と口の健康週間

食後に歯をみがいたら色を塗ろう

 6/4	 6/5	 6/6	 6/7
 6/8	 6/9	 6/10	<p>一週間がんばったね！</p> 

むし歯に なりにくい人は？



オレはむし歯菌。こんな人には近づきたくない！

 ★ しっかり 歯みがきをする人	 ★ よく噛んで食べる	 ★ お菓子をあまり食べない
--	--	---

保健室前の廊下に あります！

◆ 保健室から保護者の方へお願い ◆

新学期がスタートし、体調不良による来室は今のところ少ない状況ですが、寒暖差や急激な気温上昇など今後は心配です。体調がわるいときは、無理をしないようにしましょう。



- ❁ お子さんの朝の状態を確認しましょう。(睡眠, 顔色, 食事, 熱の有無, 排便など)
- ❁ 体調不良, 熱はないが不調が続くなどの場合は医師に相談することをお勧めします。
- ❁ 学校への緊急のお迎えについて

けがや体調不良でお迎えの際は、車の乗り入れが可能です。

すみやかに帰ることができるよう準備しておりますので、保健室外側からお迎えにおいでください。



プールの授業が始まります。楽しい授業ですが、危険もありません。体調を整え、けがに注意して実施したいと思います。

- ❁ 特に、プールのある日は朝の健康観察をきちんと行い、検温も忘れずに行ってください。
- ❁ 健康状態・検温結果は「さくら連絡網」の健康チェックに8時10分までに入力をお願いします。

プールの前日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



【熱中症の予防】運動・外遊び前にチェックしましょう！

❁ 特性チェック ❁

1つでもチェックが入れば、日ごろから注意しましょう。

- 体力が低い
- 暑さに慣れていない
- 肥満気味である
- 熱中症になったことがある

暑さへの耐性は個人差があります。また、それは、その日の体調によっても大きく変わりますよ。

❁ 体調チェック ❁

1つでもチェックが入れば、運動・外遊びを控えましょう。

- 睡眠が不足している
- のどが痛い
- 下痢をしている
- 熱がある, 熱っぽい
- かぜをひいている
- 朝食を食べていない

