

ほけんだよい6月

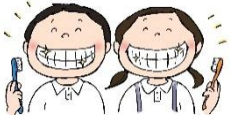
宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R6. 6. 3



梅雨の季節となりました。この時期は、じめじめと蒸し暑い日が続いたと思ったら、急にひんやりと肌寒くなるなど気温の変化が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。脱ぎ着しやすい上着を着たり、汗ふきタオルでしっかり汗をふいたりして、体温調節に気をつけていきましょう。また、雨が降ると学校のろうかや階段が湿気ですべりやすくなります。すべて転ばないように気をつけて生活しましょう。

6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう



5月の保健室利用状況

ケガの手当てで
来た人 58人
いちばん多かった
ケガ...すりきず

体調が悪くて
来た人 20人
いちばん多かった
症状...おなかの痛み

食べたら歯みがき



先日実施した、歯科検診の結果はどうでしたか？歯は一生使う大切なものです。むし歯や歯周病を予防して、いつまでも健康な歯と歯ぐきでいられるように、自分の歯のみがき方を見直してみましょう！

ポイントは...

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



さらなるポイントで
むし歯ゼロに

歯を守るための
ポイントは
他にもあるよ

注意してみがきたいところ



ほかにも.....

ひっこんでいる歯
飛び出している歯
抜けている歯

など



それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！

鏡で
確認しながら



みがく順番を
決める

.....など、工夫をして歯をみがこう！

もうすぐプールが始まります



- すいみん じゅうぶん
○睡眠は十分とれましたか？
- ねつ
○熱はありませんか？
- ちょうしょく た
○朝食は食べましたか？
- ふくつう げり
○腹痛や下痢はありませんか？
- ばんそうこうをはったケガを
していませんか？
- つめ みじか き
○爪は短く切ってありますか？



【保護者の皆さまへ】

水泳の授業の前にお子さんの健康状態の確認をお願いします！

- ☐ 眼や耳、鼻の異常はありませんか？（結膜炎・中耳炎など）
- ☐ 体の発疹や化膿している傷はありませんか？（水いぼ・とびひなど）
- ☐ かぜ症状が続いていませんか？

上記のような症状が見られるほか、耳鼻科検診や眼科検診で受診のお知らせを受け取っている場合などには、水泳の授業が始まる前に受診及び治療をしていただきますようお願いいたします。

また、水泳の授業が予定されている日にはご家庭での健康観察を特に念入りに行ってください、少しでも体調が優れない場合には、無理をさせず見学にさせていただきますようお願いいたします。楽しみにしているお子さんも多いと思いますが、無理をすると体調悪化の原因や思わぬ事故へとつながる可能性があります。

ご理解とご協力の程よろしく申し上げます。



水筒の持参について

学校では水分補給のため、通年で水筒の持参をお勧めしております。中身は原則、水かお茶としておりますが、熱中症の危険が高くなる6月から9月の間は『スポーツドリンク』も可といたします。少しずつ気温の高い日が増えてきており、学校でもこまめな水分補給の声掛けをしていきたいと思っておりますので、水筒のご準備について、ご理解ご協力の程よろしく願いいたします。



春の健康診断の結果について

5月30日の耳鼻科検診をもって、春の健康診断はすべて終了しました。保健調査票や問診票のご記入など、お忙しい中、大変お世話になりました。結果につきましては、後日配付の『健康診断結果のお知らせ』にてお知らせします。プリント1枚での配付となり、回収はいたしません。ご家庭で保管ください。

検査の結果により医療機関への受診が必要なお子さんには、個別にお知らせを配付しています。受診のお知らせがお手元にある場合には、早めの受診をお勧めします。