

# ほけんだよい6月

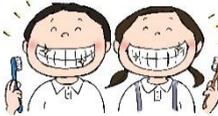
宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R7. 6. 16



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

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 59人  
いちばん多かった  
ケガ...すりきず

体調が悪くて  
来た人 14人  
いちばん多かった  
症状...お腹の痛み

いつまでもきれいな  
歯でいよう!



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、自分の歯みがきのやり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



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!

# すいえい じゅぎょう 水泳の授業がはじまりました



- 睡眠は十分とれましたか?
- 熱はありませんか?
- 朝食は食べましたか?
- 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?
- 爪は短く切っていますか?



保護者の皆さまへ

## 水泳授業期間中の健康チェックについて

先週から水泳の授業が始まりました。水泳授業の期間中は、さくら連絡網の『健康チェック』に健康状態および体温、プール入水の可否を入力していただくことになっております。入力にあたっては、ご家庭での健康観察をいつも以上に念入りに行っていただき、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。また、目や耳、鼻、皮膚など、気になる症状が見られる場合には、事前に医療機関への受診をお勧めいたします。安全な水泳授業の実施に向けて、ご理解とご協力の程よろしく申し上げます。



## 春の健康診断の結果について

4月から実施している健康診断につきましては、今月実施予定の内科検診と眼科検診をもって全ての検査が終了となります。保健調査票や問診票のご記入など、お忙しいところ大変お世話になりました。結果につきましては、7月上旬ごろに通知する予定です。

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。

なお、学校の健康診断はスクリーニング（異常の疑いがあるものを選び出す）検査であり、限られた時間内での実施や、医療機関のような設備の整った環境下での検査とは異なるため、検査結果に多少の誤差が生じる場合がありますことをご了承ください。