



戸祭小学校
保健室
令和5年6月号

あじさいがきれいに咲く季節になりました。6月はむし暑いとおもっていたら急に雨が降って寒くなることもあります。気温に合わせて、ぬいだり着たりできる服を選ぶようにしましょう。



また、雨が続くと気持ち下が向いてしまいがちですが、あじさいなど植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。



身の回りをきれいにしよう

歯を大切にしよう



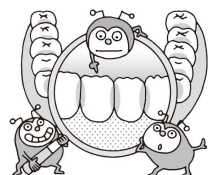
《 6月の保健行事予定 》

日	曜日	ほけんぎょうじ 保健行事	お知らせ
6/2	金	ないかけんしん 内科検診 4年	<ul style="list-style-type: none">内科検診は夏用体育着で行います。尿検査2次は手紙をもらった人だけ行います。耳鼻科検診の前日には、おうちの人に軽く耳そうじをしてもらうとよいです。歯科検診の当日朝は、きちんと歯みがきをしてきましょう。◎健康診断は心臓の音を聞いたり、学校医の先生が大切なことを話したりします。静かに待つようにしましょう。
6/5	月	ないかけんしん 内科検診 3年	
6/5	月	にょうけんさ 尿検査2次	
6/8	木	じびかけんしん 耳鼻科検診 全学年	
6/9	金	ないかけんしん 内科検診 5年	
6/15	木	ないかけんしん 内科検診 6年	
6/22	木	しかけんしん 歯科検診 1年・3-3・3-4 すまいる	

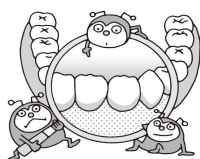
6月4日～10日は 歯と口の健康週間です！

みなさんの歯と口は元気ですか？じょうずに歯みがきができていますか？この期間に自分の歯と口について、見直してみましょう。

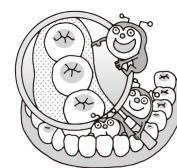
みがき残しが多いところ



歯と歯の間



歯と歯ぐきのさかい目

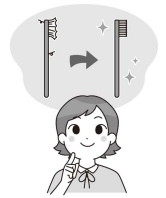


奥歯のみぞ

ほかにも、低くなっている歯や、前歯の裏側など、みがきにくいところをていねいにみがきましょう。

【じょうずに歯をみがくには】

- えんぴつの持ち方で歯ブラシを持ち、1～2本ずつ、ていねいにみがきましょう。
- 歯に歯ブラシの毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かします。
- みがきにくいところは、歯ブラシの先やかかとの部分を使ってみがきましょう。
- 歯ブラシの毛先が広がったら、取り換えましょう。



乳歯のむし歯、放っておくとたいへんです！

そのうち抜けるからと、乳歯のむし歯を治さずに、そのままにいませんか？
治さないでいると、乳歯の下にある、大切な永久歯に影響があったり、歯並びが悪くなったりすることがあります。むし歯が見付かったら、早めに歯医者さんにみてもらいましょう。



もうすぐプールが始まります！

☑チェックしてみましょう

- ☐ つめは短くしていますか？
- ☐ 耳や鼻、目、皮膚などの病気はなありましたか？
- ☐ 体調はよいですか？
- ☐ 乾そうしていないけがはありませんか？血が出たり、液が出たりしている場合は入れません。
※早寝、早起きをして、朝ごはんをきちんと食べて、体調を整えておきましょう。



《保護者の方へ》

- ◎5月8日に新型コロナウイルス感染症が5類になり、学校保健安全法施行規則第19条による出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となりました。また、風邪症状や発熱で欠席の場合、出席停止でしたが、5月8日以降は欠席扱いとなりますのでご了承ください。
- ◎インフルエンザに罹った場合は、登校の際に「インフルエンザ経過報告書（保護者記入）」の提出をお願いいたします。
- ◎第三種（その他の感染症）（溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、手足口病、伝染性紅斑、ウイルス性胃腸炎、ヘルパンギーナ、RSウイルス感染症、带状疱疹、突発性発疹）に罹った場合は、登校の際に「登校届」の提出をお願いいたします。
- ◎第三種（その他の感染症）以外の感染症に罹った場合は、これまで同様、医師による証明が必要となります。お子様が登校する際には、医療機関に記入していただく「意見書」または「治癒証明書」の提出をお願いいたします。
- ※「インフルエンザ経過報告書」・「登校届」につきましては、宇都宮市ホームページまたは戸祭小学校ホームページに掲載しておりますので、印刷してご利用ください。（学校にも用意しておりますのでお声掛けください。）
- ◎昼休みに歯磨きをするお子様が増えてきました。歯の健康のためとても大切です。本校では、歯磨きの際に、歯磨き剤を使用しないことになっております。ご協力をお願いいたします。
- ◎5月2日から大森先生の産休補充で勤務することになりました、青木 由美子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。