

ほけんだより



豊北小

6月の保健目標：歯を大切にしよう

おうちの人と読みましょう。

5月とは思えない暑さの中、運動会が無事に終わりました。練習時期から当日まで保護者の皆様には子供たちの水分補給や体調管理など大変お世話になりました。これから梅雨の季節になりますが、この時期は、気温の差が大きいので体調を崩しやすく、熱中症にもなりやすい時期です。「しっかり睡眠・しっかり食事」で子供たちの体調管理よろしくお願いします。

6月の保健行事予定

- 5日（水） 歯科検診（1・3・5年）尿検査2次（該当児童）
- 6日（木） 歯科検診（2・4・6年）
- 12日（水） 心臓検診2次（心電図・心音図）
- 13日（木） 心臓検診2次（レントゲン撮影）



6月4日～10日は歯と口の健康週間

いつまでも 続くけんこう 歯の力



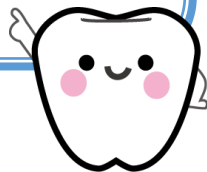
むし歯にならないようにするためには

☆砂糖が多く入った食べ物や飲み物を取り過ぎないようにすること。

→おやつは食べる量・時間をおうちでしっかり決める。ダラダラと間食をしない。

☆時間をかけて、しっかりと歯磨きをすること。

→ミュータンス菌がいる「歯垢」が歯の表面につくと、歯磨きでないと落ちません。歯ブラシの毛先を歯にしっかりと当てて歯垢を落としましょう。



6/4～10 「はみがきチェック」をします！

特に1～3年生は夜の歯磨きで仕上げ磨きをお願いします。チェックカードに記録して11日（火）に提出をしてください。

プールがはじまります



もうすぐプールの授業が始まります。安全で充実した授業になるように、次のことに気をつけましょう。

6月10日(月)から、水泳学習が始まります。健康診断で異常が見付かった場合は、プールが始まる前に医療機関を受診しておきましょう。

水泳学習の前日は、体調を整えるようしっかり体を休めることが必要です。

〈注意点〉

- ・朝の健康観察をしましょう。
- ・爪を短く切っておきましょう。
- ・体を清潔にしておきましょう。
- ・体調がよくないときは見学しましょう。



プールでうつりやすい病気

はやり目(流行性角結膜炎)

目やにが出る、目が赤くなる など

プール熱(咽頭結膜熱)

39℃前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなる など

水いぼ

1～3mmくらいの白い水疱ができる

予防のために・・・

タオルの貸し借りはやめましょう！
日頃から手洗いうがいをしっかりしましょう！



おうちの方へ

子供の熱中症を防ぐポイント

① 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう

子供の顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温はかなり上昇していると推察できるので、涼しい環境で十分な休息をとりましょう。

② 適切な飲水行動を学ばせましょう

のどの渇きにに応じて適度な飲水が自分でできるようにしていきましょう。活動前と活動中、活動後とこまめな水分補給が重要です。

③ 日頃から暑さに慣れさせましょう

普段から適度に外遊びをさせ、暑熱順化(暑さに体をならしていく)をさせましょう。

④ 服装を選びましょう

子供は服装の選択・着脱に十分な知識がありません。大人が服装を選び、着脱するよう声をかけていきましょう。

●健康診断で、眼科や耳鼻咽喉科に関わる疾病・異常がある場合は、プール学習が始まるまでに早めに受診していただきますようお願いいたします。(受診が必要なお子さんには通知をしました。)受診後は、診断票の提出をお願いします。

●耳鼻科校医の玉川先生より御指導いただきました。耳の掃除は不要だそうです。耳垢は自然に排出されます。綿棒などで外耳道をこすることで外耳炎などの原因になるそうです。検診で耳垢栓塞と言われた場合は、病院で取る必要があります。