

ほけんだより 6月号

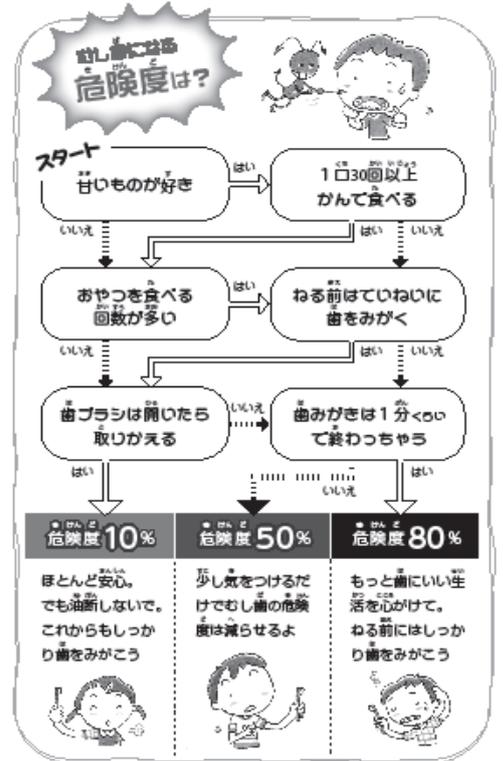
美川小学校 保健室

2019.6.4発行

5月22日に歯科健診がありましたね。みなさん結果はどうでしたか？むし歯になってしまった歯は、ほうっておいたら、治ることはありません。どんどん悪くなってしまいう一方です。歯医者さんにかかるようにお知らせをもらった人は、できるだけ早く歯医者さんに診てもらい、治療や指導を受けましょう。

むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4~6/10は歯と口の健康週間。
ぜひ健康な歯を守ろう！



むし歯ゼロさんの食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
 - おやつは決まった時間に食べる
 - ジュースではなくお茶や水を飲む
 - よくかんで食べる
- 甘くて歯にくっつきやすいものはダメ
- だらだら食べつけないよ！
- お茶
- ひとくち30回以上

あと歯はみがいた後の歯ブラシケア

- 10秒以上水洗い**
歯ブラシの毛の根元についた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。
- しっかり乾燥**
水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えます。
- 保管は他の歯ブラシと離して**
むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。

歯みがき指導があります

- 6月 6日 5時間目 1・2年生
- 6月 10日 5時間目 4年生
- 6月 12日 5時間目 5・6年生

どうしてむし歯ができるのか、正しい歯みがきってどんなのか、自分に合ったみがき方ってどんなのか、永井先生と一緒に勉強しましょう！！





6月2日はプール清掃でしたね。児童のみなさん、おつかれさまでした。ご参加いただいた保護者のみなさま、ありがとうございました。

プール学習を楽しみにしていた人も多いのではないのでしょうか。いよいよ始まりますね！以下のことに十分気をつけて、楽しく安全にプールで活動しましょう！

前日までにしておくこと・・・

手・足のつめを短く！

伸びたつめは、自分がけがをしたり、友だちを傷つけてしまったりします。必ず切っておきましょう。

持ち物に名前を書こう！

水着・タオル・ぼうし・ゴーグルなどすべての持ち物に名前を書いておきましょう。迷子になるかも！

たっぷりの睡眠を！

前日は早くねて、しっかり体調を整えましょう。9時までにはねられたらいいね！

プールの日の朝にチェック！！

- ・元気はありますか？
- ・朝ごはんは食べましたか？
- ・顔色はよいですか？

- 〈目について〉
- ・目やにがでていませんか？
 - ・充血していませんか？
 - ・かゆくはないですか？
 - ・涙目になっていませんか？



- 次のような症状はないですか？
- ・熱がある ・あたまが痛い
 - ・下痢 ・おなかのいたい
 - ・ひふがかぶれている
 - ・ジュクジュクした傷がある

- 〈耳・鼻について〉
- ・耳が痛くないですか？
 - ・耳だれはありますか？
 - ・鼻水、鼻づまりはありませんか？
 - ・くしゃみやせきは出ませんか？

～プールで気をつけること～

☆ **準備運動はしっかりと！**

水泳では全身をつかいます。けがをしないためにしっかりと準備運動をして、身体をほぐしておきましょう。

☆ **タオル・ゴーグル・ぼうしは貸し借りナシ！**

タオルなどの貸し借りによってうつる病気があります。自分のものを忘れず持ってきて、友だちとの道具の貸し借りはしないようにしましょう。

☆ **プールサイドは走らない！**

プールサイドはぬれてすべりやすくなっています。こけてけがをしたり、頭を打ったりしてしまうかもしれません。必ず歩いて移動しましょう。

☆ **無理をしないように！**

体調がよくない、いつもと身体の様子がちがう、そんなときは無理をしないように。近くにおられる先生に悩まず声をかけてください。

11人みんなで、楽しく、けがや事故なく、元気に、取り組みましょう！

