

ほけんだより 6月

矢祭小学校
保健室
令和5年6月6日



6月の保健目標「梅雨時の健康に気を付けよう・歯を大切にしよう」

もうすぐ梅雨の季節。雨の日も多くなってきましたね。雨の日は、外で遊べなかったり、空気もジメジメしていたりして、ゆううつな気持ちになりやすい傾向があります。少しでも、明るい気持ちで元気に過ごせるよう、ふだんの生活を工夫して、過ごしましょう！私は、いかに美味しいポテトサラダを作るかの研究をして、おうち時間を充実させます♪

梅雨時も健康に過ごすために…

<p>①熱中症に注意！</p> <p>まだ体が熱さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まっています。こまめな水分補給をしましょう。</p>	<p>②紫外線に注意！</p> <p>雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗ったり帽子をかぶるなどの対策を行いましょう。</p>	<p>③食中毒に注意！</p> <p>お腹をいためる原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。</p>	<p>④寒暖差に注意！</p> <p>蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう、衣服で上手に調節しましょう。</p>
--	--	---	--

◎6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です！

歯の健康のために大切なこと

- ほん ほん 1本1本 ていねいにみがく
- あま 甘いものは ひかえめにする
- よくかむ (唾液を増やす)
- しかいん 歯科医院で ていきけんしん う 定期検診を受ける

1階の廊下に、歯に関する豆知識を掲示しました！みなさん、他国の子ども達は、抜けた歯をどうするか知っていますか？気になる人はチェックしてみてください。



気を付けて！

あぶない傘の使い方

×ふりまわす ×人のちかくでひらく



×じてん車にのる ×よこむきにもつ



あなたの傘の使い方はどうかな？
どうしてあぶないかをよく考えてみよう！わからないときには、お友達や家族、先生と話し合ってみて。

お知らせ① 本格的にプールが始まります

5月23日にプール開きが行われ、本格的にプールの授業が始まります。楽しく安全に活動できるよう、ご家庭でもご協力頂きますようお願いいたします。

<p>①健康観察</p> <p>びょうき 病気はしっかり なお 治してから！</p> 	<p>②手足の爪切り</p> <p>じぶん 自分も友達も きず 傷つけないぞ！</p> 	<p>③早寝早起き朝ごはん</p> <p>ばんぜん 万全な体調で のぞもう！</p> 
--	--	--

お知らせ② 2・4年生で第1回歯科指導が行われました

6月5日に、歯科衛生士の宮本陽子先生、野崎久美子先生を講師とした歯科指導が、2年生と4年生の教室で行われました。今後、6月26日に1・3年生、6月28日に5・6年生を対象とした歯科指導が行われる予定です。これを機に、ご家庭でも、歯の大切さについて話し合ってみてください。



【6月7日に歯科検診の結果のお知らせを配付します】

例年、7月に配付の「健康のきろく」と同時にお渡ししていた「歯科検診の結果のお知らせ」ですが、本年度は検診の時期が早く、「できるだけすぐに子どもを受診させたい」というお声もいただいていたことから、前倒しして結果を配付します。今後も、保護者の皆様のご意見を大切に、ご家庭と連携した保健活動を展開していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

※歯科検診は、受診の必要の有無に関わらず、受診者全員に結果のお知らせを用紙でお渡ししています。
受診のおすすめの記載がありましたら、受診後、結果を記入し学校へご提出ください。

【6月9日(金)は尿検査再提出日です】

さまざまな事情で5月12日の尿検査提出日に提出できなかったお子さんの、最後の提出日になります。当日忘れずに持参させるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、検体採取用の容器は、以下のものをご使用ください。

- ①5月12日に採取しなかった場合・・・前回配付したラベル付きの容器をそのままご使用下さい。
- ②5月12日に採取したが提出できなかった場合・・・学校から新しい容器をお渡ししますのでご連絡ください。
- ③容器をなくした場合・・・学校から新しい容器をお渡ししますのでご連絡ください。

なお、すでにご連絡等いただいている場合、新たなご連絡は不要です。一部学校で預かっている容器に関しては、提出日前に使用できるものをご返却いたしますので、ご安心ください。