

ほけんだより6月 がつ

令和6年6月3日
南砺市立城端小学校
No.3

これからじめじめした梅雨の時期になります。食事前に石けんをつけて手を洗ったり、食べ物の管理に注意したりして、食中毒を予防することが大切です。また、真夏日のような暑い日があったり、気温が下がって肌寒い日があったりと気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。天気予報を活用して、気温に合った準備をお願いします。



6月の保健目標

歯を大切にしよう



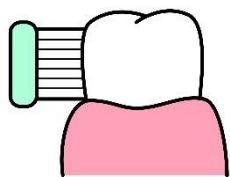
6月 保健行事予定			
日	曜	行事名	学年
6	木	耳鼻科検診	全学年
7	金	眼科検診	4・5・6年生
11	火	眼科検診	1・2・3年生

5月28日（火）～31日（金）に、歯科健診を行いました。

歯科健診の結果は、全員に『歯・口腔の健康診断結果のお知らせ』を配付します。「受診のお勧め」と判定されている場合は、早めにかかりつけの歯科での検査・治療・相談をお勧めします。受診されましたら、学校へ用紙の提出をお願いします。

歯みがきのポイント

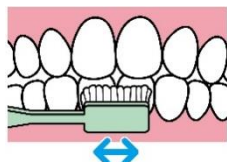
①毛先を歯の面にあてる



②軽い力で動かす



③小刻みに動かし、1～2本ずつみがく



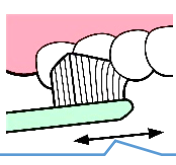
ハブラシが届きにくい歯も、工夫して丁寧にみがきましょう。

でこぼこ歯並び



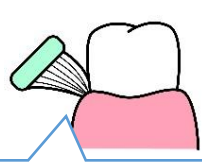
歯ブラシを縦に

背の低い歯



しっかりあてて細かく動かす

歯と歯ぐきの境目



45°の角度に毛先をあてる

特に寝る前は念入りに。また、仕上げ磨きは、永久歯が生えそろう10～12歳頃まで続けることが推奨されています。

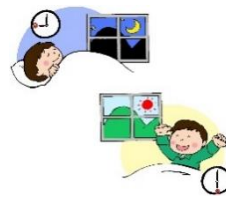
暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。本格的に暑くなる前から、運動をしたり入浴したりして汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

暑い日も元気に過ごすために・・・

早寝早起き



バランスのよい朝食



体を動かした遊び



こまめな水分補給



熱中症の予防になります。朝の味噌汁がおすすめです。

水泳学習を行います

安全で楽しい水泳学習のために、登校前に必ずご家庭での健康チェックをお願いします。もし、体調不良やけが、感染症等で水泳学習に参加しない場合は、その都度、連絡帳や電話等で担任へお知らせください。

水泳学習の日の健康チェック

- しっかり睡眠をとった。
- 朝ごはんを食べた。
- 手足の爪を短く切っている。
- 発熱や下痢等、体調の悪いところはない。
- 耳や鼻、目に異常はない。（病院でみてもらい、主治医の許可があればプールに入ることができます。）
- 出血しているけがや、病院で手当を受けているけがはない。



絆創膏が詰まると故障の原因となるので、絆創膏を貼ったままプールに入ることはできません。

それから、学校で手当てした絆創膏やガーゼは、ご家庭でお風呂の前に取って傷の確認をお願いします。毎日シャワーなどで洗い流して絆創膏を交換し、清潔に保ちましょう。

傷の周囲が赤く腫れて熱をもっているときや、うみが出ているときは、病院で診てもらおうとよいです。