

ほけんがよい6月

稲越が学校 保健室

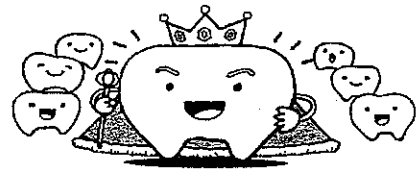
学校が再開になりみんなの元気な姿が見られ、とてもうれしく思います。でも、まだ油断はできません。多くの人が集まって生活するようになると、家よりも注意しなければならないこともあります。一人一人が気を付けて健康に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

今月のほけんもくひょう

歯を大切にしよう！

歯と口の健康週間 6/4 (木) ~ 6/10 (水)

歯と口の健康週間に合わせ、「食べたらみがこう」
「よくかんで食べよう」に気を付けて、歯や歯ぐきを大切にしましょう。



歯を守るために大切なのは



1日3回の歯みがき

歯ブラシは鉛筆持ちで
小さくしゃかしゃか動かして
1本ずつみがくつもりで
ていねいにみがこう！



歯垢がのこっちゃうのはどこかな？ それは…



歯と歯のあいだ

歯と歯ぐきのあいだ

奥歯のかみあわせ

でこぼこしたところ

舌の低い歯

じょうずに
みがくには



- ✦ 1~2本ずつみがこう
- ✦ 毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かそう
- ✦ 毛先が広がらないくらいの力で動かそう
- ✦ 届きにくいところは、歯ブラシをたてにしてみよう
- ✦ 歯ブラシの先やかかとも使おう

20回以上動かそう



今年はいつも以上に熱中症に注意

いつもとちがう心配が2つあります。

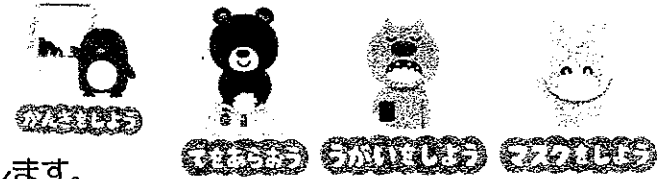
- ① マスクをつけていて熱がこもりやすい。
- ② 家で過ごすことが多く、暑さになれていないこと。

熱中症の予防には

- 今まで以上にこまめに水分ほきゅう⇒マスクをしていると、のどのかわきに気が付きにくいそうです
- 暑さに慣れるよう、少しずつ運動や戸外での活動を楽しみましょう⇒無理はしない



おうちの方へ



●朝の健康観察をていねいをお願いします。

登校前の検温、健康観察カードの記入、発熱やかぜ症状時の経過観察等にご協力ありがとうございます。同居のご家族も毎朝検温して頂き、体調等で変わった事があれば学校へもお知らせください。引き続きのご協力よろしくお願いたします。

●マスクの着用・および予備のマスクの準備をお願いします。

汗をかいたり落としてよごれてしまった時は、予備のマスクと交換し、不要になったマスクを持ち帰るようにします。予備のマスクをビニール袋等に入れてご用意ください。

●手洗いをしっかり行います。(登校時、トイレ・外遊び・体育の後、給食前など)

ハンカチやタオルを多めに、ティッシュ、そして水筒の中身も十分に持たせてください。

●教室の換気をします。

窓を全開にしたりクーラーを使用するので、座席により気温に差ができます。上着等のはおる物を準備してください。

●健康診断について

身体測定を行っています。結果は全員に個票でお知らせします。視力測定・聴力測定は、6月中に実施予定です。異常がみられた人に「受診のすすめ」をお渡しします。

例年春に行う、内科・耳鼻科・歯科・眼科検診や尿・蟻虫・心電図検査は、9月以降に実施する予定です。後日、日程等が決まりましたらお知らせいたします。