

ほけんだより6月



市川市立信篤小学校
保健室
令和元年6月4日

運動会も終わり、これから梅雨入りやプール開きがあります。雨の多い6月は、天気や気温の変化があり、体調を崩しやすい時期でもあります。雨の日の過ごし方や衣服の調節などに気をつけ、梅雨の時期を元気に過ごしましょう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間！

6月といえば、、、歯と口の健康週間です。今年度も学校で歯に関する取り組みを行いますので、ご家庭でもご協力をお願いします。

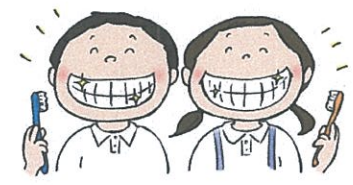
①カミカミ・シャカシャカ大作戦

給食委員会と共に、「よくかんで食べること」「食べた後は歯みがき」を全員が取り組めるよう、チェックシートを配付し、1週間セルフチェックを行います。音楽に合わせて毎日みがきましょう。



②保健委員会活動

今年度は給食の時間に保健委員会が「給食後も歯をみがこう！」をテーマに呼びかけに行きます。



③全校歯垢染め出し

6月21日(金)に全員に配付します。家庭にて染め出しを実施して頂き(火)までに提出をお願いします。



4月に実施した歯科検診で6年生の中から、健歯児童を選びました。候補に残った児童はとも歯がきれいで、学校歯科医も決めるのが大変だなおっしゃっていました。健歯児童の選抜は小6・中3と2回ありますので、代表を目指して歯を大切にしていきましょう！

今年度信篤小代表 男子 鳥飼 遥音さん 女子 齋藤 優花さん

むし歯の原因の3つの輪+時間



歯と口の健康標語

元気よく 歯をみがいたら 健口だ
ハブラシで 白い宝石 みがこうよ
えいえんに 美しい歯は うらぎらない
(保健委員会作)
* 5月30日の歯科検診で校医が数年前と比べて、むし歯の子が減ってきたとお話していました。引き続き、みんなできれいな歯を目指していきましょう！

今月の
保健目標

歯を大切にしよう!
梅雨時の健康に気をつけよう!



雨の日の登下校に気をつけよう!

* 雨が降っていない日でも、「登校中走っている」「ふざけながら登校してケガをした」ということが4月からあります。登下校は走ったり、ふざけたりしないようにしましょう!

道路を渡るときは左右をしっかりと確認する



傘を高く上げるのは?
* 周りが見やすくなる
* 車からよく見える

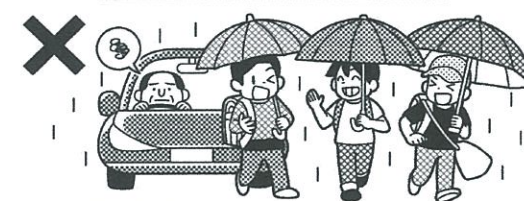
傘を高く上げて、左右をしっかりと確認してから渡りましょう。

正しい傘の持ち方



前がよく見えるように傘を持ちましょう。傘で遊ぶのは危険です。

横に広がって歩かない



ほかの通行の妨げになるので、横に広がって歩くのはやめましょう。

プール前に確認!

①健康観察したかな?
・熱 ・げり、腹痛、はき気
・せき、鼻水 ・けが

③つめはきってあるかな?

もうすぐプールが



②朝ごはんは食べたかな?

* プールは体力を使うので、しっかり朝食を食べよう!

④治療は終わっているかな?

* 耳鼻科疾患のある人は治療を早めに済ませましょう。

はじまります!

感染症に注意!

5月は溶連菌感染症やおたふくかぜでの欠席がありました。また市内でインフルエンザでの欠席も見られています。プールを介して感染の可能性がある疾患や病み上がりの時はプールの参加をひかえましょう。

アタマジラミとは?



* 卵は指で引っ張っても取れません。また衛生状態には関係ありません。

アタマジラミは、頭皮に寄生する吸血性の昆虫です。刺されるとしばらくしてからかゆみが起こります。頭髮から頭髮へ移っていきますので、ハンカチ・タオルの貸し借りはやめましょう。また頭をかゆそうにかいていたら、深く髪の毛をかき分けて卵がないか確認し、見つけた場合は皮膚科をご受診下さい。