

ほけんだより

すこやか 6月

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ 歯を大切にしよう

京都市立砂川小学校
校長 中川 貴智
養護教諭 藤本 千秋



6月になりました。そろそろプールでの学習も始まります。寝不足や朝ごはんぬきだと、熱中症になりやすいですよ。むし暑い梅雨の季節も元気にすごせるように、自分の生活をふりかえってみましょう。毎日の歯みがきも、1本1本ていねいにみがくつもりでブラッシングしていきましょう!!

梅雨晴れ健康ですごすために

食中毒に注意

予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意

湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意

傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

プールがはじまります！じゅんびOK？

● つめきり・耳そうじ



● すいみんをしっかりとる



● もちもののかくにん



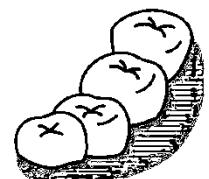
● たいちょうのチェック



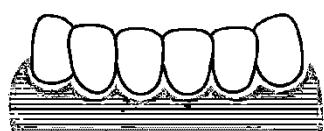
おぼえよう!

は 歯の **ぬがき残しやすい** ところ

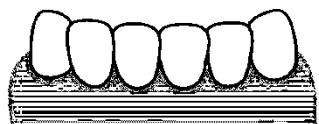
おくば 奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



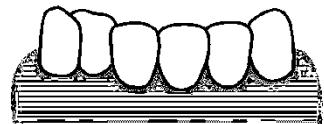
は しにく は 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



は 歯と歯の間



は 歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしてくださいね。





保護者の方へ

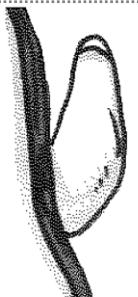
今年度の健康診断もひと通り終わり、結果のお知らせもお手元に届いているかと思います。ご覧になられて気になることなどありましたら、遠慮なくお知らせください。

また、お子さんの体つきが気になる場合も、身長や体重の増え方、バランスにつきまして、いつでも詳しい資料をご用意できますので、お気軽にお声かけください。

また、ご家庭で頭ジラミのチェックもお願ひいたします。「これってもしかして…」と思われた時は、学校で拡大して確認もできますので遠慮なくお知らせください。

シラミの卵はフケと似ています。フケと区別するポイントは次の通りです。

- シラミの卵は、厚みがあります
- シラミの卵は、髪の毛を取り巻いてついています（フケは髪の毛に乗っている感じ）
- シラミの卵は、髪の毛にしっかりとついています（フケはすぐに落ちます）
- シラミの卵は、根元より先の方についています（フケは根元についています）



歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が下がる



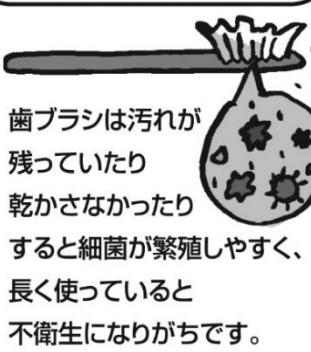
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯内に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になります。

1ヶ月ごと、をめやすに歯ブラシの交換をおすすめします。そして、仕上げみがきもぜひ、お願ひいたします。

とか言いつつ、仕上げみがきサプリ魔の私。我が息子には、また新たなむし歯が見つかってしまいました…

お弁当、悩みますよね…私の強い味方は冷凍食品&コンビニパンです！

お弁当の傷みを防ぐには



- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ

保護者の方へ

～プール学習について～

夏季のプール学習が始まります。保護者のみなさまには、以下のポイントなどを中心に、ご家庭でのお子さんの健康管理・健康観察をお願いしたいと考えております。

- ・爪切り、耳掃除はしてあるか
- ・前日によく眠れたか
- ・当日朝の体調はどうか（発熱、頭痛・腹痛、だるさ等はないか）
- ・朝ごはんはしっかり食べられたか



なお、お子さんがプール学習に参加するにあたり、「かかりつけ医」からの指示など注意・配慮を要する事項（これまでにお知らせいただいた内容の変更などを含む）がありましたら、お早めに学校までご連絡くださいよう、あわせてお願ひいたします。