

6月のほけんだより

R5.6.5
唐津市立大良小学校
保健室
文責 ○○○○

九州北部は、今年は5月29日に梅雨入りしました。そのせいか、じめじめとした気候の日も増え、気分もどんよりしてしまう人もいると思います。そんな時は、好きなことをして、気分転換をする時間を大切にしたいと思います。

健康診断の結果をお知らせします。

尿検査

2次検査該当者はいませんでした。

耳鼻科・内科健診

所見該当者が数名いました。

既に、定期的に受診されているお子さんについては、症状が出た際には受診をお願いいたします。今回、受診勧告書を出しておりますが、受診いただいている場合には、定期受診の際に医療機関での記入後、家庭確認欄に御署名いただき、保健室まで提出をお願いいたします。

眼科健診

異常所見該当者はいませんでした。

歯科健診

今回の歯科健診では、むし歯がある人、特にむし歯になりかけている歯がある人がとても多かったです。むし歯をほったらかしにしておくと、痛みが出てくることもあります。軽いうちに治療しましょう。また、その他の歯・口腔状態を指摘された人も、丁寧な歯みがきを心がけるだけではなく、歯科医の先生に診てもらいましょう。

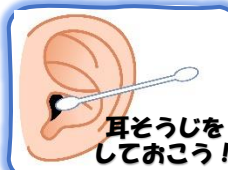
そろそろ“熱中症”に御用心！

熱中症は暑い夏だけになるものではありません。湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいため、梅雨どきから梅雨明けの時期も熱中症に注意が必要です。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が熱さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意しましょう。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心掛ける
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。

フール学習が始まります。

楽しくプール学習ができるように気を付けておこう！



耳そうじを
しておこう！



つめを切って
おこう！



前日は十分に
睡眠をとって
おこう！



目・耳・鼻の病気が
ある人は
お医者さんに
相談しておこう！

6月の保健目標は… 歯を大切にしよう！

本年度の歯科健診ではなんと全校のうち半分以上の人に、虫歯になりかけている歯がありました……。歯医者さんで治療をしないといけません、まずはしっかりと歯磨きをすること！これが大切です！自分の歯みがきの仕方をぜひ振り返ってみてください。

みがき残しやすい場所 とみがき方



6月の行事予定

6月はブラッシング教室を全校予定しています。中でも5・6年生は、学校歯科医の先生から、正しい歯のみがき方やむし歯予防について教えていただきます。

～日程～

1・2年生:6/27(火)
3・4年生:6/30(金)
5・6年生:6/26(月)



正しい歯みがきの仕方を身に付けましょう！

6月の保健室掲示物

今月は、歯と口の健康習慣ということもあり、“歯”に関する掲示物にしました。その名も「HA(歯)リーグ～得点を決めるのは君だ!!!」です。子供たちが自らの歯の健康について考えられるように工夫しました。さあ！ブラーク軍を倒せるかな？

