

ほけん だより 6月

令和3年6月 東脊振小学校 保健室

梅雨に入り、蒸し暑い日が増えてきましたね。
 まだ夏の暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症への注意が必要です。こまめな水分補給、そして外へ行くときは、必ずぼうしをかぶるようにしましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておきましょう！

今月のほけん目標

は くち けんこう まも
歯と口の健康を守る



し かけんしん ~歯科検診がはじまりました~

1・2年生は先週終わりましたので、結果を配布しています。3・4年生は6/11(金)、5・6年生は6/21(月)に行く予定です。

みなさんは上手にはみがきができていますか？この機会にもう一度はみがきの仕方をみなおしてみましよう。歯科検診で受診が必要だという結果をもらった人は早めに受診するようにしましょう。

また、4年生は6月末に全国小学生はみがき大会(はみがき指導)に参加する予定です。実際にみがぐ練習はできませんが、上手なみがき方をマスターしましょうね！

じょうず 上手に歯みがき

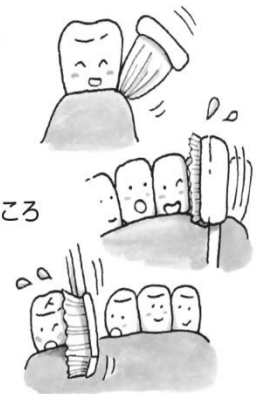
ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



できるかな？

～フールの授業が始まります～



6月からはプールの授業が始まります。プールを楽しく安全に使えるようにしっかりと準備をしておきましょう！！



プール学習の前の準備はOK？

★チェックをしてみましょう★

- 朝食は食べましたか？
- 爪は短くしていますか？
- 睡眠は十分にとれましたか？
- 下痢や咳、鼻水などはありませんか？
- 準備運動はしっかりできましたか？



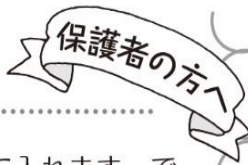
ちょっとした油断が事故につながります。しっかりルールを守るようにしましょう！！



体調で気になることがある人は先生に伝えましょう

プールに入っていいの？

皮膚の病気編



とびひ

治るまで入れません。プールの水でうつることはありませんが、他の人と触れると悪化したり、うつすことがあるためです。

疥癬

治療を始めていればプールに入れます（ただ角化型疥癬は感染力が強いため外出を控えます）。



アタマジラミ

治療を始めていればプールに入れます。でもタオルや水泳帽の貸し借りはやめましょう。

水いぼ

プールの水ではうつらないので、入ってもいいです。でもタオルやビート板を一緒に使うとうつることがあるので注意しましょう。プールの後はシャワーできれいにしましょう。

