

6月のほけんだより

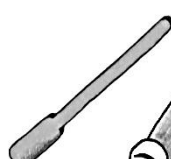
唐津市立名護屋小学校 保健室 2022.6.3(金)



6月4日は虫歯予防デー。明日から「歯と口の健康週間」です。食べ物を取り入れる器官である歯や口は、生きていくために欠かせないものです。歯と口を健康に保つことで、年をとっても元気に活動できる体を維持できるようになります。

は 歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



は 歯みがき にぎ 握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



は 歯みがき ジョーズの ヒミツ 教えます

は 歯みがき ちから 力 の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



は 歯みがき かがみ 鏡 の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



※大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように・・・
☆歯みがき中は、密にならない、できるだけ口を閉じる、うがいの水は、低い位置から静かに吐き出す。歯みがき粉の貸し借りもやめて下さいね。



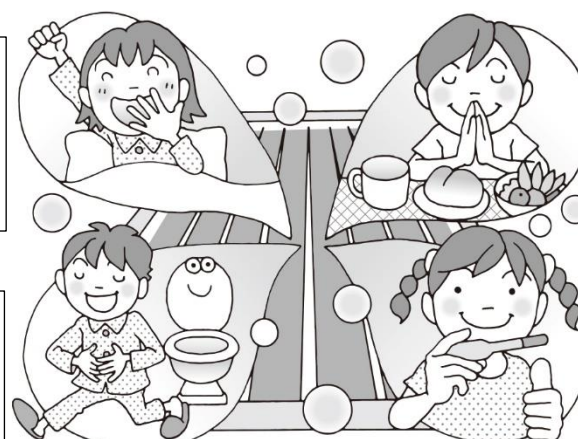
プール学習が始まります。海に近い名護屋小では、大切な授業の1つだと思います。コロナ感染対策を守りながら、学習ができるといいなと思います。

水着やゴーグル、タオルなどの貸し借りはできません。忘れ物をしないように準備をお願いします。

体の準備も大事です。

はやね

大便秘結
してくる



あさ
ごはん

生活・健康
チェック表

生活・健康チェック表で、毎日、生活リズム・検温のチェックをして下さい。



汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに



名護屋小 熱中症予防対策

名護屋小学校での、熱中症予防対策の共通理解をお願いします。

①「麦茶」を十分な量必ず持ってくる。

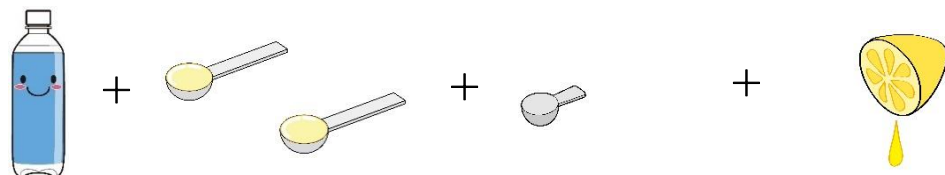
麦茶にプラス、スポーツドリンク、経口補水液を各自持って来ても良い。運動中だけでなく、普段の授業でも、休み時間には水分タイムを取る。



※スポーツドリンクは、6月から運動会まで持って来ていいです。

手作り経口補水液

(水 500ml + 砂糖大さじ 2 杯 + 塩小さじ 4 分の 1 + レモン果汁少々)



②「生活・健康チェック表」毎日チェックする。

新型コロナ対応の為、チェック表を毎日担任に出すようになっていきます。チェックをお願いします。早期発見につながります。



③「帽子」は必ず持参する。(6月～9月)

熱中症予防の為、忘れたら昼休み外に出て遊ばせん。体操帽子でも可。



④「早寝早起き朝ごはん」

体のベースを作ってから登校する。



⑤「マスクの着用」について

運動中、外での活動中は、距離を取りマスクを外す。登下校中もマスクを外す。



⑥「クールタオル」(冷感グッズ)

水に濡らすと何度でも使用できるタイプのものが繰り返し使えてよい。タオルに保冷剤をまいた物を各自家庭から持参してもよい。



保護者の皆様には、新型コロナウイルス対応、その他の健診、ケガや病気の際のお迎え等ご協力いただきありがとうございます。

これから時期、心配な熱中症をしっかり予防する為に協力をお願いします。



おうちのかたへ

①6月8日からフッ素洗口が始まります。

フッ素洗口は、保護者の同意を得た児童にのみ行っています。昨年度よりフッ素の薬剤が変更になっています。フッ素洗口のある水曜日に、具合が悪い場合は、無理をさせず、その旨を連絡してください。(誤飲防止)

フッ素洗口は、歯みがきコップで行っています。毎週、洗って持たせて下さい。

②健診結果のお知らせを封筒に入れて配布しています。封筒は、繰り返し使

いますので、返却をお願いします。(視力、歯科は全員へその他の健診は所見のあった児童にのみ配布します。1学期末には、すこやか手帳と共に健康診断結果を配布します。)

③新型コロナ対策「生活健康チェック表」毎朝検温、サインをして毎日提出 お願いします。よろしくお願いします。

④熱中症予防に、「早寝・早起き・朝ごはん、プラス水筒」をお願いします。

6月は、気温がそれほど高なくても湿度が高いこと、体が暑さになれていないこと等から熱中症にかかる危険性が高くなります。体の準備が予防になります！

よろしくお願いします。

