

ほけんだより がつ 6月



西郷小学校
保健室 No.4
R2. 5. 27(水)

校内では感染症予防のため、マスクをつけています。マスクをつけることで、咳やくしゃみをした人がそのしぶきによって周りの人へ病原菌をまくことを防ぐことが期待できます。また、周りの人はマスクで鼻やくちをおおうことで病原菌が体の中へ入ることを防ぐことも期待できます（どちらも、完全には防げません）。しかし、鼻やくちをおっていると口元が保湿されるため、のどがかわいたことに気がつきにくいことがあります。日中は日差しが強く、じっとりと汗をかいています。休み時間に一度はお茶を飲むようにして熱中症を防ぎましょう。毎日のお茶の準備も自分でできるとさらにいいですね☆

6月の保健目標 は たいせつ 歯を大切にしよう

こどもの歯の栄養が大人の歯へ影響ししょうぶな歯となります。こどもの歯も大人の歯も大切にしましょう。

歯みがきのポイント 3つ

ポイント/ 1 毛先の当て方

歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる

ポイント/ 2 カか減

150~200gくらいの軽い力でみがく

ポイント/ 3 動かしかた

小刻みに動かして 1~2本ずつみがく

特に気を付けてみがいてほしいところは「歯と歯ぐきのあいだ、抜けた歯のとなりの歯、生えただばかりの大人の歯」です。一生付き合う大切な歯。強く・うつくしい歯を守っていきましょう。

☆ 清潔検査 ☆ 5月の結果 (11・18・25 日実施)



毎週月曜日に行っている清潔検査の結果をお知らせします。自分の生活を振り返りましょう。

調査日	歯みがき	つめきり	うわぐつ	ハンカチ	ティッシュ	朝ごはん
5/11	7人	17人	4人	13人	26人	2人
5/18	6人	4人	8人	11人	21人	1人
5/25	5人	7人	2人	12人	25人	1人
けい計	18人	28人	14人	36人	72人	4人

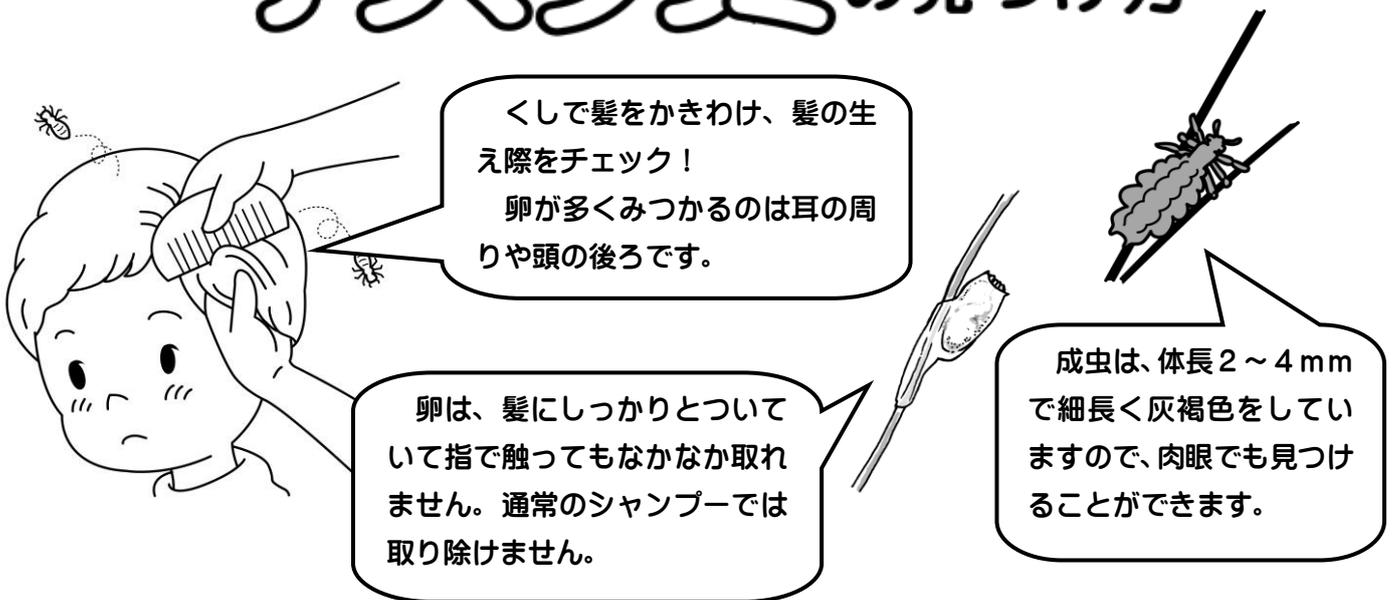
ティッシュ忘れの人がずば抜けて多いですね…！気温や運動の影響で体が温まり、鼻血が出る人が増えています。ポケットにいつもティッシュが入っていると安心ですね。

保護者の皆様へ

髪の毛をみてあげてください！

6月からプールが始まります。ご家庭でお子さんの髪の毛をよく見てあげてください。アタマジラミは1年を通して発生しています。清潔にしているても、頭を接触させて遊ぶ子ども達は日常生活の中で感染します。とくに多く見られる箇所は耳の後ろ、えりあし付近です。アタマジラミが見つかったお子さんは早めに駆除していただくようお願いいたします。

アタマジラミの見つけ方



〈アタマジラミの3つの予防策〉

- ① タオルやブラシ、帽子などを共有しないこと
- ② シーツやまくらカバーなどの寝具をこまめに洗うこと
- ③ じゅうぶんに洗髪し、日頃から頭髪チェックをすること

がっ けんこうしんだんよてい
★6月の健康診断予定★

- 6月 1日（月）眼科検診（全学年）
- 6月 2日（火）尿検査2次（該当者のみ）、内科検診（2・5年生）
- 6月16日（火）内科検診（1・4年生）

* 6月に耳鼻科検診を予定しておりましたが、9月へ予定変更となりました。