

2022年(令和4年)6月

NO.3

福山市立熊野小学校
保健室



ほけんだより



梅雨の季節がやってきます

暑い日があったり、雨が降って、寒いくらい涼しい日があったり、気温の変化がはげしいですね。気候に合わせて、半そで・長そで・上着など、着るもので、上手に調節して、元気に過ごしましょう。

6月の
ほけん目標

はくちけんこうかなが 歯と口の健康について考えよう!

4月の歯科検診の結果、学校歯科医の川端先生から、「むし歯は少なかったです。」と言われました! うれしいですね! 歯みがき、続けてがんばりましょう。歯ブラシの毛先は、広がっていませんか? 1か月ごとくらいに、新しい歯ブラシに取り替えましょう。



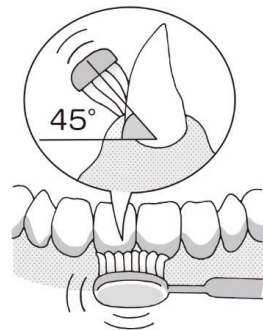
■1~3年生のみなさんへ



おく歯は、とくにていねいに!

1本ずつみがく気持ちで、むし歯を予防しよう。

■4~6年生のみなさんへ



歯と歯ぐきの境目も、ていねいに

みがいて、歯肉炎を予防しよう!

食中毒に注意!

気温や湿度が高くなるこれからの季節は、細菌が増えやすく『食中毒』に注意が必要です。

予防のために

- とくに、給食や調理の前に、石けんと流水で、ていねいに手をあらう。(30秒以上)
- 吐き気や下り、お腹が痛い時は、給食当番をやめておく。
- とくに「早ね」など、生活リズムを整えて、菌などに負けない体づくりをする。



おうちの方へ

- 腹痛・吐き気・下り・発熱などの症状がみられる時は、早めに医師の診察を受けてください。(便の状態をよくみて、医師に伝えてください。)
- 自己判断で、下剤などの薬を与えないようにしてください。(悪化させることがあります。)
- 欠席の連絡時に、くわしい症状をお知らせください。
(「体調不良」ではなく、「何度くらいの熱」「おうとしている」など)



水泳学習がはじまります

水泳は、ふだんの体育の授業より、体力をたくさん使います。お家の人と、朝の健康観察をていねいにして、入水の判断をしてくださいね。

泳ぐ前に…手足のつめを切っておく
前の日はしっかり眠る 朝食をきちんと食べる



トイレをすませておく 朝、健康観察をする

泳いでいる時に…



- プールサイドは走りません。
- 絶対に、とびこみ、ふざけ、おぼれたまねは、しません。