

2024年(令和6年) 6月

NO.3

福山市立熊野小学校
保健室



ほけんだより



雨の日が多い季節になります



ふだんちょっと気になっているのが、ろう下や渡りろう下を走っている人が多いことです。雨が降っていると、ろう下は湿ってすべりやすくなっています。転んだら、もし誰かにぶつかってしまったら、どんなけがになるでしょう？(危険を予測してみてください)

雨が降った日の休けい時間は、どんなふうにご過ごしますか？

6月の
ほけん目標

は けんこう かんが 歯の健康について考えよう!

今年度の歯科検診の結果では、昨年度の課題だった「歯垢(プラーク)」がついている人の割合は、減っていました。歯みがきをがんばっていた証拠ですね!

ただ、むし歯があった人は、ほんの少しですが増えていました。

歯みがき以外にも、何かできることはないかな?

むし歯に なりにくい人は?



オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくない!



★ しっかり
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を
あまり食べない人

『夏の食中毒予防期間』(6~9月)

気温や湿度が高くなるこれからの季節は、細菌が増えやすくなるため、『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、給食当番をしない。
- 「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。)
- 欠席の連絡時に、詳しい症状をお知らせください。(「体調不良」ではなく、「おうとしている」など)

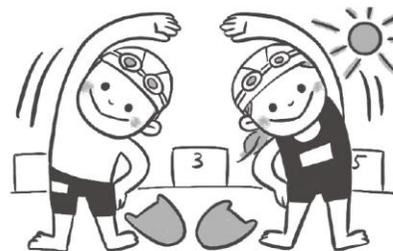
水泳学習がはじまります(6/18~予定)

水泳は、水の中で全身を使う運動です。今年度も、安全に学習することができるよう、すいみん時間を充分とったり、朝の健康観察をていねいにしたり、朝ごはんを必ず食べたりなど、体の準備もしっかりしておきましょう。

プール授業

ルールを守って

事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。