



ほけんだより



2025年(令和7年) 6月

NO.3

福山市立熊野小学校

保健室



気温差に気をつけよう



5月の連休明けから、おう吐・げり・発熱の症状で、お休みする人がまだ少し続いています。福山市内で流行っているようです。しっかり元気になるまで、4、5日、それ以上に時間が必要です。手洗い・うがい、十分な睡眠・食事で予防したり、体調がよくないなと感じたら、無理をしないで早めに休養をとったりしてくださいね。

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!

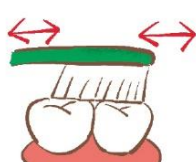
今年度の歯科検診の結果では、むし歯があった人が昨年度の2倍に増えていました。どんな歯がむし歯になっていたのかな?とみてみると、8人中7人の人が、『おく歯』ということが分かりました。6月の保健指導の時間に、歯や口の中の健康について、みんなで考えていきたいと思います。

できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は けさき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
のこ
みがき残しをチェックする

『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。



よぼう 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)

すいえいがくしゅう

水泳学習がはじまります(6/17~予定)

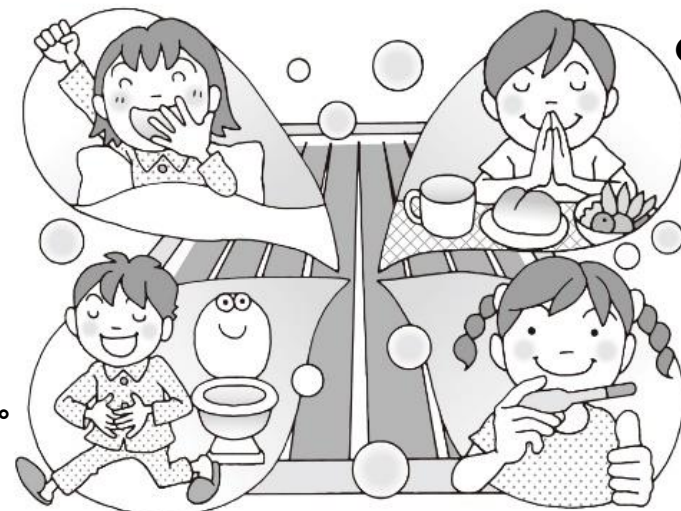
水泳は、水の中で全身を使う運動です。今年度も、安全に学習することができるよう、とくに次のことに気をつけて、体の準備もしっかりしておきましょう。



【おうちの方へ】 安全のため、朝の健康観察で、睡眠不足や疲れ、朝食抜き、体調不良などの症状がある場合は、当日の入水は見合わせてください。

- じゅうぶんな睡眠時間をとっておく。

- 排便をすませておく。



- 朝ごはんをきちんと食べて、エネルギーをたくわえておく。

- 体温を測って、お家の人と健康観察をする。