

ほけんだより



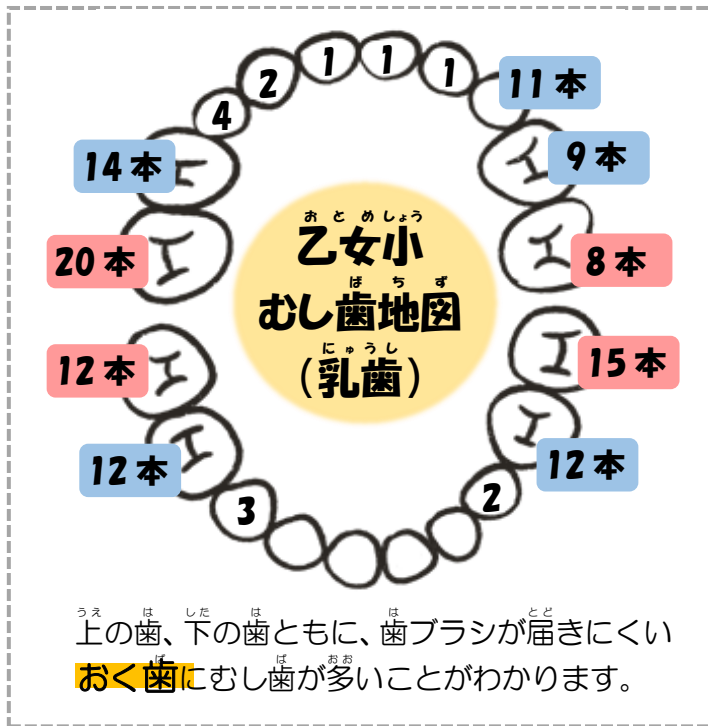
令和5年6月吉日
乙女小学校 保健室

6月に入り、暑い日も増えてきましたが、毎日外で元気に遊んでいる子どもたちの様子が見られます。これから梅雨に入りますが、じめじめした気候で気持ちが落ちこみやすく、体調も崩しやすくなります。睡眠をたっぷりとり、水分補給もしっかり行い、梅雨を元気に乗り切りましょう。



今月の保健目標: **歯を大切にしよう**

6月4日は6（む）と4（し）のごろ合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。4月に行われた歯科検診の結果も配付しました。この機会に、自分の歯と口の健康状態をチェックしてみましょう。



おく歯のみがき方

おく歯をみがくときは、**外側**と**内側**、**かみ合わせ**の3つに分けてみがきましょう。

歯と歯の間は、歯ブラシの**かかと**（後ろ側）と**つま先**（先たん）を使い、歯こうを落としましょう。

乳歯は抜けるからむし歯はそのままでもいいの？

答えは「NO」です。乳歯のむし歯を放置するとそのあとに生えてくる永久歯に影響を及ぼします。例えば、乳歯のむし歯を放置することで、口の中でむし歯菌が増え、むし歯ができやすい環境になります。生えたての柔らかい永久歯はむし歯になりやすいので、むし歯リスクが高まってしまいます。ほかに、むし歯が進行して神経にまで及ぶと、変色した永久歯が生えたり、形成が不完全な永久歯が生えたりすることもあります。歯の生え変わりに影響して、歯並びが悪くなることもあるようです。乳歯は柔らかくむし歯の進行も速いです。健康診断で治療が必要と判断されている人は早めに受診をしましょう。



すい えい がく しゅう
水泳学習がはじまります!

5月24日にプール開きがありました。気温と水温が上がってくるといよいよプールがはじまります。楽しみにしている人も多いと思いますが、一歩間違えると大きな事故につながる危険な面もあります。体調管理をしっかりと行い、プールでのルールを守って、安全に楽しくプールに入れるようにしましょう。

- 睡眠は十分にとっていますか?
- 朝ごはんは食べましたか?
- 手足のつめは切っていますか?
- 耳そうじはしましたか?
- 皮ふの異常はありませんか?



こんな症状はありませんか?

- ◇発熱
- ◇腹痛や下痢
- ◇目の充血
- ◇せきや鼻水
- ◇気持ち悪さ
- ◇じんましん
- ◇けが

いつも以上に丁寧な健康観察にご協力をお願いいたします。



! 次のような場合は、水泳学習に参加できません

◎絆創膏を貼るようなけがをしている。(血や浸出液が出ている。)

⇒絆創膏を貼ったままプールに入ることにはできません。(防水タイプも不可)
 傷やかさぶたが乾いている場合には何も貼らずに入水できます。



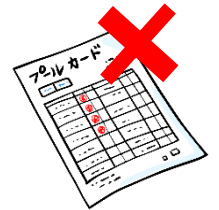
◎水着や水泳帽子、タオルなど必要なものを忘れた。

⇒学校から貸し出しをすることはできません。
 また、タオルの貸し借りは絶対に禁止です。



◎プールカードを忘れた。

⇒当日、お子様の水泳参加が可能かどうかを判断し、押印の上、提出してください。
 (必ず保護者の方が記入するようお願いいたします。)



6月のスクールカウンセラー来校日のお知らせ

6月6日(火) 1日
6月27日(火) 午前

面談を希望される方は、担任または養護までご連絡ください。

