

ほけんだより



令和6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。



こんげつ ほけんもくひょう は たいせつ
今月の保健目標：歯を大切にしよう

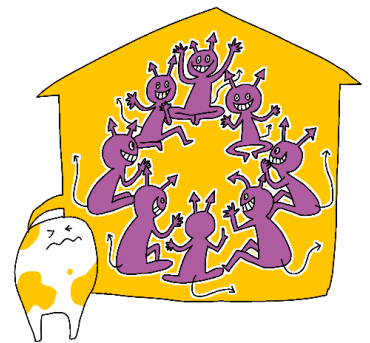


6月4日は6（む）と4（し）のごろ合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。4月に行われた歯科検診の結果も配付しました。この機会に、自分の歯と口の健康状態をチェックしてみましょう。

歯こうを落とせるのは歯みがきだけ！

4月の健康診断で、「歯こう」で「経過観察」または「受診が必要」と判断された人は全体の約33%でした。

歯をみがかないと、歯に白あるいは黄色くにこった、少しねばねばしたものがつきます。これが「歯こう」です。歯こうは、歯にべっとりくっついていて、うがいなどでは落ちません。歯ブラシの毛先をしっかりと歯に当てて、細かく動かして歯こうを落としましょう。



上手な歯ブラシのあて方



ぞとがわ へ がた
外側の当て方



うちがわ へ がた
内側の当て方



は は まかいめ へ がた
歯と歯ぐきの境目の当て方



きえは うちがわ
前歯の裏側



おくは
奥歯のがみあわせ

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。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22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？
○皮膚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。



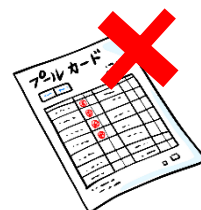
◎水着や水泳帽子、タオルなど必要なものを忘れた。

⇒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18日(火) 1日

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。

