

ほけんだより 6月

R1. 6.3 大府市立神田小学校
 こんげつ ほけんもくひょう
 今月の保健目標
 は たいせつ
 「歯を大切にしよう」

さいきんきゅう あつ なつ ちか かん がつ
 最近急に暑くなり、夏が近づいていることを感じます。そして、6月
 になるとつゆは いり あめ ひ おお じき いちよう
 入るとつゆに入り、雨の日が多くなります。この時期は、胃腸かぜや
 しよくちゆうどく なか びようき からだ あつ な
 食中毒などお腹の病気にかかりやすいです。また、体が暑さに慣れ
 ていないため、暑くてむし暑い日には熱中症も心配です。疲れている
 といろいろな びようき にかかりやすくなります。夜は早めにふとんに入
 じゆうぶんすいみん あさ はん た げんき がっこう
 十分睡眠をとり、朝ご飯をきちんと食べて、元気に学校にきましょう。



むし歯を防ぐ生活習慣



しよくご は 歯の みがきが基本



あま もの た 甘い物を食べすぎない



しっかりかんでゆっくり食べる



定期的に歯科検診を

6月4日～10日までは「歯と口の健康週間」です。口や歯は、生きていくために必要な「栄養」をとる入口となる重要な場所です。毎日の歯みがき、がんばっていますか？でも、きちんとしたみがきかたでなければ、あまり効果があがらないかもしれません。「みがいた」ではなく、「みがけた」といえる歯みがきをすることが大切です。「8020」（80才で20本以上の自分の歯）をめざし「一生自分の歯」で、何でも食べられるようにしたいですね。めざせ！8020！

忘れず・ていねいに…
 歯のみがき残しやすいところ



●奥歯の中央のみぞ



●歯と歯肉の境目



●歯と歯の間



●歯並びに凸凹があるところ



●歯が低くなっているところ

「よい歯の子」すばらしい！おめでとう！

6年 青崎里奈さん
 6年 濱島奈乃羽さん

毎年、6年生から2名、学校歯科医さんに選んでいただいています。むし歯がなく、歯肉も歯ならびもよい「見本」となるお友達です。ずーっと良い歯と口ですごしいってくださいね。

*歯垢はうがいではとれないよ。だから、はみがきでしっかり取ろうね。

★健康診断は受けただけにしない！★受けた後も大切です！

おうちのひと
みてね。

「お知らせ」を受け取った人へ

早速「受診の結果」が提出されてきており、すばやい対応をうれしく思います。学校検診は「スクリーニング」のため、学校検診の結果だけでは確定せず、医療機関で詳しい検査を受ける必要があります。早期の受診や治療はもちろん、自分の健康を見直してみましよう。

また、今年度も、成長の異常を早期に見つけるために、疑いのある場合はお知らせしました。かかりつけの病院などで成長曲線・肥満度曲線を診てもらってください。

* 6月末までに健康手帳で、個人の「健康診断の結果」をお知らせします。尿検査の再検査は(+)以上です。また、尿検査で(+-)の場合は「健康診断の結果」には記入しますが、特に心配ないことから「治療のすすめ」はしません。ご承知ください。

プール学習が始まる前に 病院へ



目・耳・鼻・皮膚などの病気がある人は、
お医者さんにみてもらいましょう。

おうちのかたへ



○アタマジラミについて

6月3日から7日まで、体重測定の際、アタマジラミの検査もクラスごとに実施していきます。見つかった場合には、保護者の方へお知らせしていますので、対応をお願いします。なお、アタマジラミは不潔だから感染したのではありません。もし、ご家庭でアタマジラミの卵を見つけた場合は、病院や薬局で相談し、駆虫してください。また、学校にも連絡をください。駆除後、水泳指導は可となります。よろしく願いいたします。(アタマジラミの卵は、フケとは違って簡単には取れないのが特徴です。)

○体調管理について

学校では毎週火または水曜日にハンカチやティッシュ、つめなどに調べる「清潔検査」をしています。検査日だけでなく、毎日の習慣になるようお願いいたします。家庭でも、手洗い・うがいを励行して、体調管理をお願いします。熱中症も心配です。登校時には、汗ふきタオルや十分な水分がとれるよう水筒を持たせてください。また、胃腸風邪は、吐き気や腹痛の症状が出た後に、熱が上がる場合が多くあります。熱がなくても、「いつもと違う」「元気がない」と感じる場合は休養し、早めに治してください。

○第1回学校保健委員会について

6月26日(水) 13:55から4年生以上の児童が参加して行います。大府市保健センター 中村 亜子保健師をお招きし、忙しいとつい軽視しがちな「睡眠」の役割や大切さについても一度考えます。

○スクールカウンセラーの相談日について

6月の相談日は、11日(火) 9時半～12時半、18日(火) 13時～16時です。

*希望される方は神田小学校(46-5154) 養護教諭(谷澤)まで、ご連絡ください。