

# ほけん だより 6月



6月になり、いよいよ夏が近付いてきました。6月は気温や気候の変化が激しく、体調を崩しやすい時期です。健康診断の結果や、「早寝・早起き・朝ごはん」月間を振り返り、元気に過ごしましょう。

## ～6月に学校へ提出するもの（保健関係）～

### 【受診連絡票】

水泳指導の参加には、健康診断（内科・眼科・耳鼻科）を受け、医師の許可を得ることが必要です。欠席のため学校で健診を受けられなかった児童や、健康診断の結果、「医療機関受診のお知らせ」を受け取った児童は、学校医を受診していただき、「受診連絡票」を学校へ提出してください。なお、学校医以外の医療機関を受診することもできます。



いよいよ水泳の授業が始まります。プールは思っている以上に体力を使います。体調をしっかりと整えて授業に臨むようにしましょう。プールの中でもソーシャルディスタンスを保ち、少しでも具合が悪い時は無理をせず、先生に伝えて見学をしましょう。ルールを守って、けがなく、楽しく夏をすごしましょう。

- 睡眠時間はしっかりとれましたか？
- 朝ごはんを食べてきましたか？
- 熱はありませんか？
- 鼻水は出ていませんか？
- 下痢・腹痛・嘔吐はありませんか？

- 咳は出ていませんか？
- 手と足の爪は伸びていませんか？
- 血が出ているところはありませんか？
- 目がかゆい・痛い・赤くなっていませんか？
- 耳がいたいということはありませんか？

### 《水泳を安全に楽しむために》



前の日は十分に睡眠をとる。



爪を切っておく



体調が悪くなったら先生に言う



タオルの貸し借りはしない



耳そうじをしておく



準備運動をしっかりとる

保護者の皆様

健康診断へご協力いただきありがとうございます。新型コロナウイルス感染症以外にも、プールでの咽頭結膜熱（プール熱）の流行や、冬になるとインフルエンザが流行するなど、日常にはその他の感染症も潜んでいます。あらゆる感染症を予防するためにも、手洗い・うがい・マスクの着用と、お友達との物（ハンカチ・タオルなど）の貸し借りはしないようお子様にお声掛けをお願いいたします。



6月は、歯と口の健康週間です。子どもの歯が抜けている人、大人の歯が生え始めている人、いろいろな人がいます。小学生は歯の生え変わりが完了する時期です。自分の歯の形や並び、生え方に注意して、一本一本丁寧にみがきましょう。

その口の中  
むし歯菌が大好き!?

歯みがきを怠っていないにしている

歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて...簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている

砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている

だ液がたくさん出たら流されちゃう! よくかまなくてもいいよ!

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

上手に歯みがき

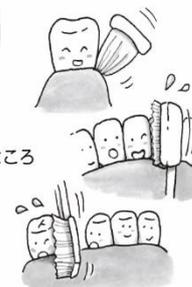
ポイントは...

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは...

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



できるかな?



もうすぐ夏本番です。今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番の元気でいられるカギです。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。



軽い運動をする。



湯船につかる。



冷房の設定温度は高めにする。