

ほけんだより

令和5年6月1日
大田区立南六郷小学校
校長 島村 博

気温が高く汗ばむ日が多くなってきました。6月は梅雨の晴れ間や蒸し暑くなった日にも熱中症になることがあります。この時期は、暑さに身体がまだ慣れていなく、上手く汗をかいて体温を調節することができないからです。衣服を調節したり、水分を十分に補給するように気をつけていきましょう。



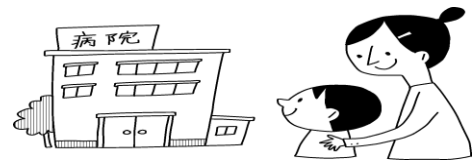
6月4日～10日は
歯と口の健康週間です



【歯みがきしらべ】のお願い

本年度も歯垢染め出しを実施します。子どもだけではできませんので、お手数ですが一緒に実施し、この機会にお子様の歯みがきの状態をチェックしてみてください。6月9日（金）保健指導の日に歯垢染め出し錠剤と用紙を配布します。ご家庭で実施しましたら感想を記入し、12日（月）までに提出してください。よろしくお願いいたします。

定期健康診断 終了しました



5/31の耳鼻科検診を最後に、今年度の定期健康診断の項目を終了いたしました。健康診断の結果、病院受診のお知らせがあった場合は、早めに医療機関へ受診をお願いいたします。特に水泳指導に関わるもの（内科・眼科・耳鼻科など）については、水泳指導が始まるまでに受診をしてください。治療がすみましたら、治療票の提出をお願いします。

全ての健康診断の結果は、7月上旬に健康カードでまとめてお知らせいたします。

※精密検査対象・未検査の人にはお知らせをお渡ししています。指示に従いお受けくださいますようお願いいたします。

【水泳指導について】

19日より水泳指導が始まります。朝の健康観察は、いつもより丁寧をお願いします。朝食の食べる量や顔色、睡眠時間、元気のなさなどいつもと違う様子があれば、無理をしないようお願いいたします。○目の赤みや腫れ、皮膚の病気がある場合は、必ず病院へ行ってプールに入って良いかどうか医師にご確認ください。

○伸びた爪は、皮膚を傷つけることがあります。深爪しない程度に短く切ってください。

○毎日お風呂に入り、体を清潔にしましょう。



ほけんだより

こども版



6月の保健目標

は けんこう かんが
歯の健康を考えましょう。

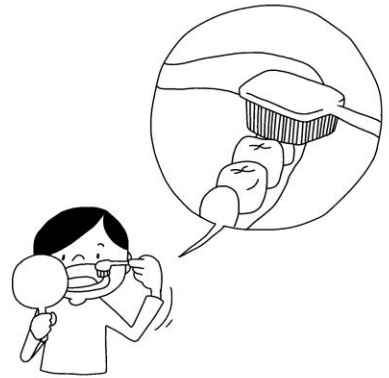
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。一生、自分の歯を使って食事ができるよう歯を大切にしていきましょう。

おく歯のみがき方



おく歯をみがくときは、外側と内側、噛み合わせの3つにわけてみがきましょう。歯と歯の間の部分は、歯ブラシのかかと（後ろ側）とつま先（先たんの部分）を使い、きちんと当てて歯こうを落としましょう。

大人のおく歯が生えかけているときは、周囲の歯より高さが低いため、毛先がうまく当てられずに、みがき残してむし歯になることがあります。歯ブラシを口の横から入れると、毛先を当てることのできるなので、きちんと当ててみがきましょう。



「ぶくぶくうがい」です。

歯みがきが終わったら「うがい」をしよう

