

ほけんだより 6月

十四山東部小学校 保健室
NO.5
令和2年6月1日

6月の保健目標：歯を大切にしよう

チェックしよう！

歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、かんじんの「みがき方」はどうでしょう。きちんとした方法でなければ、たとえ食事の後などにかかさずみがいているとしても、あまり効果があがらないかもしれません。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。あらためて歯のみがき方をおさらいしておきましょう。



むし歯は寝ている間にできやすいです。

鏡を見てチェックしよう！
「みがいている」ではなく、
「みがけている」が大切！

毛先を歯にきちんとあてよう

力を入れすぎないようにしよう
(※150グラムくらい。はかりでチェック)

歯ブラシをこまかく動かそう

歯ブラシからのお願いです

<p>歯をきれいにしたあとは…</p> <p>私もきれいにして</p> <p>歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。</p>	<p>汚れはとれても…</p> <p>濡れたままにしないで</p> <p>しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。</p>	<p>たくさん働きました…</p> <p>そろそろ交換を</p> <p>毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。</p>
--	--	--

おうちの方へ

毎年5月に行っている歯科検診は、新型コロナウイルス感染症予防のため、秋に延期となります。歯疾患の早期発見ため、ご家庭でも時々お子さんの口腔内を見ていただき、むし歯や歯周疾患の予防に心がけてください。



日	保健行事	対象者	気をつけること
3日(水)	身体測定	4・5・6年	持ち物：体操服 髪の長い子は身長を測りやすいように横や下で結んでみましょう。
4日(木)		1・2・3年	
5日(金)	聴力検査	全学年	耳そうじをしてきてね。
8日(月) ～12日(金)	げんきアップカード	全学年	生活習慣の点検をします。15日(月)に担任の先生へ出しましょう。
8日(月)	視力検査	4・5・6年	めがねを使用している人は、持ってきましょう。
9日(火)		1・2・3年	
26日(金)	心電図検査	1・4年	問診票や希望表は、休校中に回収したものを使います。希望や内容の変更がありましたら、担任までお知らせください。
	血液検査	5年希望者	
29日(月)	内科検診	1・2・6年	体操服で行います。

じめじめした梅雨も健康ですごすために



カラダや衣服を清潔に



熱中症に気をつけて



食中毒に注意



ケガや事故を防ごう

おうちの方へ

健康診断の結果について



病院での検査や相談の必要な人に、受診のおすすめの用紙をお渡しします。例年、すぐに受診していただくよう勤めていますが、新型コロナウイルス感染症予防のため、受診する時期については、ご家庭で判断していただいて構いません。よろしく願いいたします。

げんきアップカードの実施について

今週から午後の授業も始まります。しかし、長い休校で、体力も低下しています。また、少しずつ暑くなり、熱中症も気をつけなければいけません。一日の疲れをしっかりととり、元気にすごせるように8日～12日に「げんきアップカード」で生活習慣を点検します。自分で決めた目標をしっかりと守れるようにすごしましょう。

清潔な生活を送るよう

手洗いの励行で、手洗いの回数が増えます。タオル地などの厚手のハンカチや予備をランドセルに入れておくなどしていただくと安心かと思えます。また、暑さや感染症予防のため、水分補給もこまめに行います。しっかりと水分補給をできるように、十分な量を入れた水筒の持参もよろしくお願いいたします。

頭ジラミについて

今年度の水泳学習はありませんが、日常生活での集団感染を防ぐためご家庭でもお子さんの頭髪の確認をお願いいたします。頭ジラミが見つかった場合には、担任までお知らせください。薬局や皮膚科へ相談し、専用のシャンプー等で駆除をします。ご協力をお願いいたします。

★アタマジラミの卵の見分け方

髪にしっかりくっつき、なかなかとれない

ヘアークエスト(ツケの一環)

指で簡単に取り除ける

★アタマジラミの卵が見られやすい場所

耳のうしろ
後頭部

※卵は髪の根元近くに産みつけられています。