

ほけんだより

すこやか

6月号

令和4年6月1日発行
真岡市立山前小学校



保健目標

○むし歯を防ごう。

安全目標

○ギョウギョウ
ガヤガヤをさけよう。

暦の上では梅雨の季節となりました。今年は寒い日と暑い日が交互になるような、気温の変動が激しいため、体調を崩す人も多くなると考えられます。また、この時季は、気温や湿度も高く、食中毒や夏の感染症にも注意が必要です。

また6月も健康診断があります。保護者の皆様には、さまざまご配慮をいただきますが、検診をスムーズに行うためにご協力をお願いします。

保健行事予定

- 1日(水) 安全点検・月例環境衛生検査
- 2日(木) 耳鼻科検診(2・5年生)
- 4日(土) 「歯と口の健康週間」
- ～10日(金) 今年の標語
「いただきます 人生100年 歯と共に」
- 9日(木) 歯科検診(全学年)
- 17日(金) SC来校



保護者の皆様へ

6月に全学年を対象に歯みがき指導を実施します。事前にご家庭でカラーテスターによる歯の染め出しを行っていただき、その結果をもとにブラッシングの仕方について指導をします。

※カラーテスターは5月30日(月)配付します。やり方をよく読んでご家庭で実施をお願いします。プリントは、6月10日(金)までに担任に提出してください。

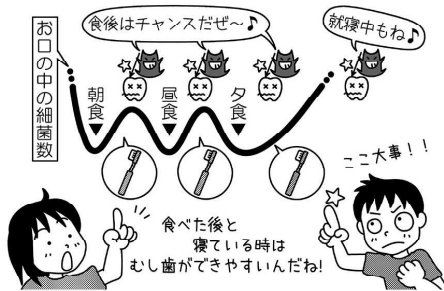
＜歯みがき指導実施日＞

- | | | |
|---------------------|--------------|--------------|
| 6月13日(月) 1-1 | 6月16日(木) 3-1 | 6月17日(金) 2-1 |
| 6月20日(月) 1-2 | 6月21日(火) 2-2 | 6月23日(木) 4-1 |
| 6月24日(金) 4-2 | 6月27日(月) 5-1 | 6月28日(火) 6-1 |
| 6月30日(木) スマイル・チャレンジ | | |



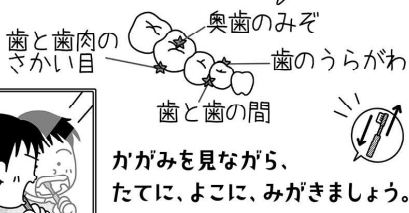
＜用意するもの＞ 歯みがき指導の日までに準備しておいてください。
歯みがきセット(普段学校で使用している歯ブラシ、コップ)、手鏡、タオル

食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

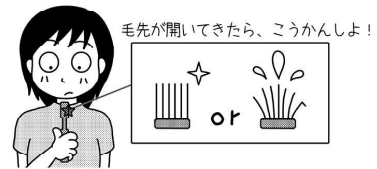
1本の歯でも、みがくところはたくさん!



きちんともみがけてる?

歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



6月4日〜10日
歯と口の健康週間

半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。



梅雨の体調管理 ～着替えやタオルの持参をお願いします。～

蒸し暑い中、外で活動している際に、汗をびしょりかいている児童が多く見られています。そのまま午後の授業に参加し、体が冷えてしまって体調を崩してしまう人もいます。体調管理はもちろん、午後の授業を快適に集中して取り組むためにも、着替えやタオルの持参をお願いします。

保健室からも、その日の気候に合わせた衣服の調節や、汗の始末など、自分でできる体調管理を行うよう言葉かけをしていきます。

引き続き、水筒の持参もお願いします。



じめじめした梅雨も健康ですぐすために



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

6月15日のプール開きより、水泳学習がはじまります。引き続き、各家庭でローバーを使用し、朝の健康観察をお願いします。また、耳鼻科や眼科の疾病のある人は早めの治療をお願いします。

学校感染症の罹患やその疑いがある場合は、早めに学校へ連絡してください。詳しくは学校HPメニューの「保健室から」→「出席停止の手続きについて」をご覧ください。

プールでうつりやすい病気

伝染性軟属腫（水イボ）

＜特徴＞ ※プールには入れません

- ・伝染性の皮膚疾患。
- ・できたいぼの中にあるウイルスが傷などを通して皮膚に侵入。そこに、またいぼをつくる。

＜予防＞

- ・プール後のシャワー。
- ・タオルの貸し借りはしない。



咽頭結膜熱（プール熱）

＜特徴＞

- ・感染後5～6日で発症。
- ・目やに、涙目、せき、鼻水、発熱。

＜注意点＞

※発症した場合、出席停止

＜予防＞

- ・プール前後のシャワー、うがい



流行性角結膜炎（はやり目）

＜特徴＞

- ・1週間以上の潜伏期間。
- ・目やに、涙目など結膜炎のような症状。
- ・ときに発熱。
- ・重症では視力障害を残すことも。

＜注意点＞ ※発症した場合、出席停止

＜予防＞

- ・プール前後のシャワー、うがい
- ・タオルの貸し借りはしない。



急性出血性結膜炎

＜特徴＞

- ・1日前後の潜伏期間。
- ・目の違和感。
- ・結膜下の出血。

＜注意点＞

※発症した場合、出席停止

＜予防＞

- ・タオルの貸し借りはしない。

