

おうちの人といっしょに よみましょう



6月のほけんだより



早寝・早起き・朝ごはん・笑顔

平成30年6月

春日部市立牛島小学校 保健室

急に暑くなったり寒くなったりすることが多く、体調をくずしてしまっている人もいます。また、まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいので注意しましょう。梅雨の時期に入ると、じめじめとしたすっきりしない日が続きます。さらに食中毒にも注意しなければいけません。食べ物や身のまわりの清潔には特に気をつけましょう。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活で、病気に負けないからだをつくり、いつも笑顔いっぱい明るい気持ちで乗り切りましょう。けかも多くなる時期なので、注意してすごしましょう。

つゆどき けんこう あんぜん 梅雨時の健康と安全

<p>せっけん^てで手をよく洗^{あら}いましょう。</p> 	<p>きれいなハンカチ・タオルを持^もてきましょう。</p> 	<p>つめを短^{みじか}く切^きりましょう。</p> 	<p>においや色^{いろ}の変わ^かったものは食^たべないようにしまし^よう。</p>
--	--	---	---

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意・・急に暑^{あつ}くなったこの時期^{じき}は特に注意^{ちゅうい}!



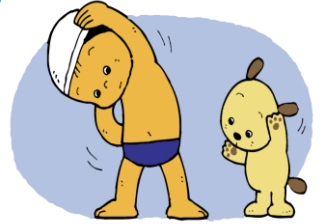
- こまめに水分^{すいぶん}を!
- すずしい服装^{ふくそう}で!
- 体調^{たいちょう}が悪いときは無理^{むり}をしない!

- 睡眠^{すいみん}を十分^{じゅうぶん}にとる!

おうちの方へ・・・体調不良の子が増えつつあります。また、感染症が出やすい時期です。十分注意してください。
5月の感染症：溶連菌感染症10名、感染性胃腸炎1名、流行性耳下腺炎1名。

すいえいがくしゅう 水泳学習がはじまります(6月11日~)!

みなさんが楽しみにしている水泳学習が始まります。水泳は、全身運動にはとてもよいスポーツですが、ちょっとしたことで命にかかわる事故にもつながります。先生の注意やプールのやくそくを守り、楽しく泳ぎましょう。



びょうき やけががなあってから水泳学習に参加^{さんか}しましょう。

<おうちのかたへ>

尿検査

2次検査対象者以外
異常なしでした。



定期健康診断がほぼ終わりました

健康診断の結果、異常の疑いがあった場合は“お知らせ”をお渡ししました。(歯科はこれから全員に配布)。集団検診のため、疑わしきものは全てチェックされます。そのため、すぐに異常というわけではありませんが、念のため、早めの受診をお願いします。定期的に受診されている方・すでに受診された方はその結果を保護者の方が記入してお知らせください。

また、今回欠席等で受診できなかった方は、個人的な受診をお勧めします。

歯みがきテスト

(9日~16日に家庭で実施)

磨き残しのテストです。この機会にお子様と歯のみがき方や歯と口の健康について話し合ってみてください。

すこやかデーチェックカード

健康な生活習慣の定着を図るため、6月19日~23日で実施します。ご家庭でも励ましのことばをかけてあげてください。カードは27日に提出してください。

水泳学習が始まります

朝の健康観察を十分に行い、体調がすぐれないときは、水泳学習を控えてくださいますようお願いいたします。疾患があるときは医師に相談後許可されてから参加してください。

また、頭じらみの発生しやすい時期ですので、ご家庭で頭髪(特に耳の後ろ生え際)のチェックをお願いします。予防のため、タオル・帽子の貸し借りはしない、洗髪後はしっかり(ドライヤー)乾かすようご指導ください。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

6月は保健委員会を中心に、歯についての行事がたくさんあります。

<6月の保健行事>



●歯みがきチェック

5日(火)～18日(月)・・・給食後のクラスごとの歯みがきチェックです。
毎日しっかりみがきましょう。

●歯みがきテスト(カラーテスト)

9日(土)～17日(日)・・・結果用紙を18日までに提出してください。

●全国小学生歯みがき大会

5日(火)・・・5年生が牛島小学校で参加します。

●歯と口の健康祭り

7月 6日(金)・・・昼休み(13:05～20)に体育館で
9日(月)保健委員会が発表やチェックをします。みんな来てね!

●歯のポスターと標語の募集

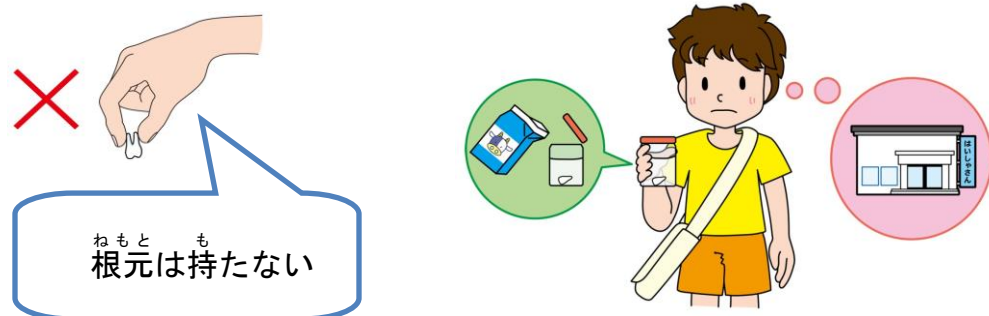
ポスターは、16日(金)までに保健室へ出してください。
標語は、18日(月)までに各クラスの袋に出してください。

●歯科保健指導(1～3年)

歯と口の健康についての勉強をします。

歯のまめ知識

歯が抜けたら、歯の根元を持たずに拾います。汚れていても、水で軽く洗い流す程度にしましょう。専用の保存液に入れて歯医者さんへ持っていきます。保存液がない場合は、牛乳に入れて持っていく方法もあります。正確な処置を早い段階ですれば、元の状態に戻すこともできます。



歯フラシチェック!



6月11日(月)・・・1・3年生
12日(火)・・・2・4年生、
13日(水)・・・5・6年生、5・6組

「まだだいじょうぶ」のカードの人は、今回は大丈夫な歯フラシです。

「取り替えましょう」のカードの人は、早めに取り替えましょう。

「忘れずに持ってきましょう」のカードの人は、毎日忘れないようにしましょう。

そして、よい歯フラシでしっかりみがいて、健康な歯と口を守りましょう!

<歯と口の標語・ポスター 応募作品より>

みらいの歯
歯みがきすれば
たからもの宝物

白い歯が
きみの笑顔を
かがやかす



- ポスターは、ことばと絵を書いてください。きれいに色もめってください。
- たてがき、よこがき、色をめりの種類は自由です。
- 裏に鉛筆でクラス・名前を!
- おりまげないでください。

●標語は、5文字・7文字・5文字で、リズムよく考えてください。

たくさんのお応募をお待ちしています。