

# ほけんだより

6月号

令和5年6月1日

御前崎小学校 保健室

運動会まであと2日。子どもたちは、朝から自主的に練習をしており、運動場は活気にあふれています。練習の成果を発揮し、一人一人が輝く運動会になるといいですね。

梅雨の時期は、気温差や気圧の変化で体調を崩しやすく、梅雨の晴れ間には熱中症への注意も必要になります。生活リズムを整え元気に過ごせるよう御協力をお願いします。



## 6月の健康診断

検査項目	日時	学年	注意事項
生活習慣病検診	6/6(火) 10:30~	4年	
歯科検診	6/16(金) 13:30~	5,6年	《持ち物》 歯ブラシ ・1,2年,はまゆうは、朝食後必ず 歯みがきをしてくる。
	6/20(火) 13:30~	3,4年	
	6/21(水) 9:00~	1,2年,はまゆう	
耳鼻科検診	6/30(金) 13:30~	2,5年	《持ち物》 汗拭きタオル ・髪の長い子は耳が出るように結ぶ

## 身の回りの清潔に気を付けていますか

毎週月曜日の朝の会でほけんチェックを実施しています。検査項目は①手のつめが短く切ってあるか ②ハンカチを身につけているか ③ティッシュを身につけているかです。

《ほけんチェック結果》

	つめが長い	ハンカチを 持っていない	ティッシュを 持っていない
5/1	17人	13人	21人
5/8	7人	11人	16人
5/15	7人	6人	14人
5/22	11人	4人	7人
5/29	9人	8人	10人



身の回りを清潔にすることは、病気を防ぐためにとても大切です。また、清潔にしていると、周りの人により印象を与えます。明日の準備をする際にハンカチやティッシュも用意する、毎週〇曜日は爪を切る日と習慣づけることができます。御家庭でも確認をお願いします。



## 水泳の授業が始まります

6月中旬から水泳の授業が始まります。水泳が安全に行われるよう、規則正しい生活で体調を整えさせてください。また、朝の健康状態の確認をお願いします。発熱、風邪症状、下痢、皮膚疾患（とびひ、発疹、化膿した傷）等がある場合には、プールに入れません。

### ★朝の健康観察をお願いします★

- いつもと様子が違っていませんか？
- 顔色は悪くありませんか？
- 朝ごはんはしっかり食べましたか？
- 目やにや目が赤くなっていませんか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 腹痛や下痢はありませんか？

### プールに入る前の準備

- ①手と足の爪を切っておく
- ②耳そうじをしてくる
- ③健康診断で「治療のお知らせ」をもらった人は、早めに受診する
- ④睡眠を十分にとる
- ⑤朝ごはんをしっかり食べる



## 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。さまざまな研究で、歯や歯肉が健康な人は、むし歯や歯周病の人に比べて、年をとっても身体が健康であるということがわかっています。

歯と口の健康を守るためには、小さいころからの習慣づけが大切です。一生使う歯を大切にしていきたいものです。



### むし歯予防

小学生は、乳歯から永久歯への生え変わりの時期です。生え変わりで歯並びがデコボコしている、生えたての歯は柔らかい、自分磨きが十分ではないなど、むし歯になりやすい要素がたくさんあります。

お子さんの歯みがきの様子を確認する、仕上げ磨きをする等のサポートをお願いします。



### 歯肉炎予防

日本人が歯を失う原因の第1位は歯周病です。

お子さんの歯肉に腫れや出血はありませんか？小学生の中・高学年頃から歯周病の前段階である歯肉炎の児童が増えてきます。

歯と歯肉の境についての歯垢が歯肉炎の原因となります。意識して丁寧に磨けるといいですね。



### 欠席の連絡方法について

6月1日より、インターネットを利用した「欠席連絡システム」を導入します。詳細は、別紙「欠席の連絡方法についてお願い」をご覧ください。なお、機械操作に不安がある場合など、1学期中は従来の「欠席届（黄色い紙）」を利用することが可能です。