

ほけんだより 6月号

令和4年6月1日(水)
神田小学校 保健室

《6月の保健目標》

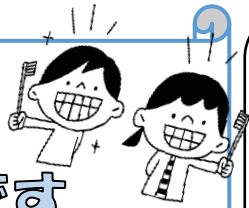
は たいせつ
歯を大切に
しよう。

校庭の木々の緑が日毎に鮮やかさを増し、日差しは夏に近づいてきました。じめじめした気候は過ごしにくいですが、色とりどりのあじさいや、雨あがりの虹、水たまりにうつる青空はとてもきれいです。ちなみに、あじさいの学名(Hydrangea macrophylla)は『水の容器・大きな葉っぱ』という意味だそうです。梅雨の季節にぴったりの名前ですね。

運動会も無事に終わり、皆さんの競技はもちろん、応援や係活動も一生懸命頑張る姿に感動しました。保護者の皆様もご協力ありがとうございました。これからの時期は、日中は蒸し暑く、朝夕には気温が下がって肌寒くなります。お子様の朝の検温・健康観察は丁寧にお願いします。十分な休養を心がけ、免疫力を高めて、暑さに負けない体を作っていきましょう。

6月1日～30日は

歯と口の健康月間です



大久保学園小 中一貫教育
歯科保健活動スローガン
『大久保学園の子は、1日3回歯をみがきます』
(歯を守る 10歳までの仕上げみがき)

この期間、神田小で行う予定の取り組みを紹介します。

- 親子でカラーテスト・・・大人も子どもも、輝くきれいな歯をめざそう！！
- 歯みがきカレンダー・・・6月13日(月)～6月26日(日)健康委員の児童が作成します。
毎日3回歯をみがいてきれいに色をぬりましょう！
- キラリン集会・・・6月28日、給食中にテレビ放送をします。歯科健診の結果や、歯に関するクイズを紹介します。歯がきれいな人へのインタビューもあります。29日には、代表者のポスターと標語の紹介があります。
- ★歯科健診・・・6月には、歯科健診もあります。
6月2日(木)1・3・5年生、6月23日(木)えがお・2・4・6年生です。



しょうぶでけんこうな歯でいるためには・・・



歯に良い食べものってなんだろう？

【食物繊維を多く含むもの】

よくかむので、歯の表面をきれいにします。

- 干しいたけ ・ごぼう
- きのこ類 ・切り干し大根
- レタス など



【かみごたえのあるもの】

だ液がよく出るので、口の中がきれいになります。

- みりんぼし ・さきいか
- フランスパン
- たくあん など



【カルシウムを多く含むもの】

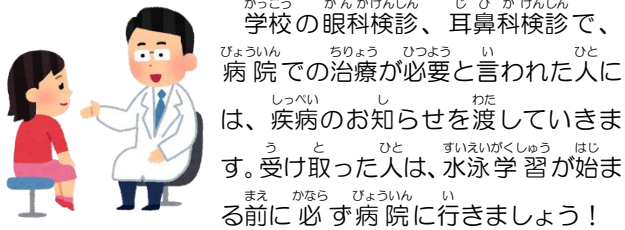
歯がしょうぶになります。

- 乳製品
- (牛乳やヨーグルトなど)
- 大豆 ・小松菜 など

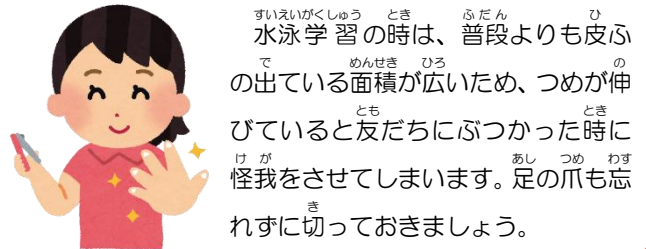


すいえいがくしゅう 水泳学習がはじまります！～楽しい水泳学習にするために～

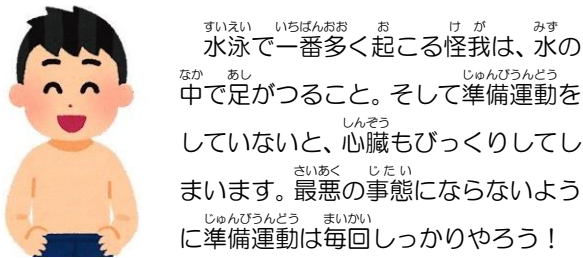
め、みみ、はな、びょうき、ちりょう 眼、耳、鼻の病気が治療しておこう！



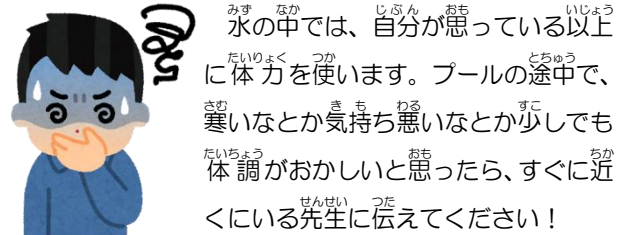
ぜんじつ、つめ 前日に、爪をきれいに切っておこう！



はい、まえ、じゅんびうんどう フールに入る前は準備運動をしっかりと！



ぐあいが悪いときはすぐにいましょう！



- お風呂に入って清潔にした
- ぐじゅぐじゅ化膿した傷はない
- 腹痛・下痢はない
- 発熱はない
- 夜は、たっぶり寝た
- 朝ごはんは、しっかりと食べた

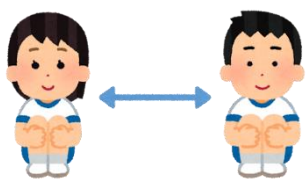
いんとうけつまくえん (プール熱)
<ul style="list-style-type: none"> ・39～40度の高熱がでる ・のどの痛みや腫れがでる ・目の充血や目やにがでる など
りゅうこうせいかくけつまくえん (はやり目)
<ul style="list-style-type: none"> ・まぶたが腫れる ・目が充血する ・涙や目やにがでる など

プールで気をつけたい感染症

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために、「3とる」を心掛けよう！

ねっちゅうしょう 熱中症という、真夏になってしまうイメージがある人も多いと思いますが、実は、まだ暑さに体が慣れていない、これくらいの時期にもよく起きています。6月になると気温が30℃を超える日も出てきます。コロナウイルス感染対策のために、今は全員がマスクを着用していますが、暑い中マスクをつけっぱなしにしていると、熱中症のリスクが高まります。コロナウイルス対策をしながら、熱中症にもならないようにするために、「3とる」を実践してみてください！

① ひととの距離をとる



とも せんせい ちか す
友だちや先生と近づき過
ぎないよう、十分な距離(1
m以上)をとりましょう。

② マスクをとる



じゅうぶん きょり うえ
十分な距離をとった上
で、暑いとき、外にいるとき
はマスクを外しましょう。

③ すいぶん 水分をとる



こまめにすいぶんをとりまし
よう。のどがかわく前に水分
をとることが大切です。

- ★ 立ちくらみ
- ★ めまい
- ★ 頭が痛い
- ★ くらくらする
- ★ 気持ち悪い

こんな症状が出たと
きは、熱中症かも…。
すぐに近くにいる大人
に言いましょう。