



雨が多い季節、梅雨になりました。じめじめした日が続きます。気温や湿度の変化も大きく、体調もくずしやすい時期です。汗をかいたらこまめにふき、水分補給も忘れずに行いましょう。

室内での熱中症にも気をつけて、元気に過ごしましょう。

ほけんもくひょう

6月保健目標

歯と歯ぐきを大切にしよう

できているかな?

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



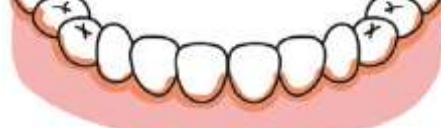
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

みがきのこしが 起きやすい場所

歯の高さが違うところ



歯と歯肉のさかい目



歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯のうら側

プラークテスト歯みがきチェック*お家の人と一緒にいきましょう

6月の歯と口の健康週間に合わせてプラークテストをやってみましょう。

プラークテストをすると、みがき残しの多いところがわかります。

プラークテストに使うカラーテスターは6月3日(火)に配付します。

実施期間：6月3日(火)～6月9日(月)

記録：1～4年生：“歯っぴーファイル”

：5・6年生：“プラークテスト歯みがきチェック”*カラーテスターと一緒に配付します。

提出期日：6月10日(火)



大切な目を守ろう

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

本格的な夏が来る前に、暑熱順化のすすめ



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする

プールサイドを走らない

タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



保護者の方へ

6月の保健行事

1 歯科健診： 4日（水）3年生 4の1 4の2

： 5日（木）6年生 5の1 5の2 5の3

： 10日（火）1年生 4の3 4の4 4の5

： 12日（木）2年生 5の4 5の5 5の6

2 尿検査2次検査・1次未提出：11日（水）8時30分までにご提出ください。

3 胸部レントゲン検査：19日（木）選別者（個別にお知らせしています）

4 第1回すくすく会議：26日（木） 14時25分～15時15分 多目的室

参加者：児童保健委員・児童給食委員参加・教職員・希望保護者（コドモンで募集します。）

5 プラークテスト歯みがきチェック：実施期間：6月3日（火）～6月9日（月）

提出期日：6月10日（火）

*健康診断結果は受診の必要がなくても全員にお知らせしています。

*受診の必要がある場合は早急に受診してください。

*健康診断名簿は男子女子の番号になっています。混合名簿の番号とは異なります。

【感染症について】

気になる症状が見られたら、早めに受診をお願いします。

◎水ぼうそう（水痘）：初期症状は主に発疹と発熱です。頭痛や倦怠感など風邪に似た症状も見られます。3～5cmほどの痒みのある発疹で、赤みや膨らみを伴い、後に水ぶくれ状に変化し、かさぶたへと変わります。発疹は頭、体、四肢の順に出現し、全体に広がります。

◎ヘルパンギーナ：高熱とどのの痛み。特にのどは、水疱や潰瘍ができるため、かなり痛みます。（*登校につきましては主治医の先生の指示に従ってください。）

◎プール熱（咽頭結膜熱）：高熱とどのの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状もでます。

◎手足口病 手のひらや足の裏、口の 中に小さな発しんや水泡ができ、熱が出ることもあります。

◎とびひ（伝染性膿痂疹）：アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったり掻いたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。

◎川口保健所管内で水ぼうそう、溶連菌感染症や新型コロナ感染症や百日咳が発生しています。引き続き「手洗い・うがい」と規則正しい生活がおくれるようご協力をお願いします。体調が悪い時は無理をせず休養させてください。

食中毒予防について

つけない：手・調理器具・材料をよく洗う

ふやさない：調理したものは早めに食べる

やっつける：食べ物に、しっかり火を通す

*水筒の取り扱いについて

ほとんどのお子さんが直接、口をつけるタイプの水筒を使用しており、唾液が飲み物に触れるため、飲み残しの中で細菌が繁殖します。毎日洗浄し、週に一度はパッキンなども含め消毒をお勧めします。（口を付けて飲んだペットボトルも唾液が飲み物に触れ中で細菌が繁殖しやすいです）

