

ほけんだより 6月

令和3年6月7日
太田小学校 保健室

天気や気温が変わりやすいこの時期は、体調をくずしやすい時期でもあります。うがい、てあらいはもちろん、いつでも脱ぎ着できる上着を着てきたり、すいとうを持ってきたりして、毎日の生活に気を配りましょう。

6月の保健行事

- 6月1日(火) 内科健診(2年生)
- 6月11日(金) 内科健診(1年生) ※5月の保健だよりの日程から変更になりました
- 6月16日(水) 歯科健診(1,2,6年生) 朝、ていねいに歯みがきをしてください
※3,4,5年生は7月に実施予定です。検診時期が離れているので、それぞれの健診が終わり次第必要な人には『歯科健診結果のお知らせ』用紙をわたします。
- 6月21日(月) 眼科検診 
☆1年生全員と2~6年生の健康調査票でチェックがある人がうけます。
ただし、『1. 現在眼科の治療を受けている』にチェックがある人は対象外になります。



雨の日を安全にすごしましょう

かさは雨の日にかつやくします。
しかし、使い方をまちがえると、事故やけがにつながります。

- ◎かさをさしている時は、周りが見えにくくなるので、人や車、自転車などに注意する。
- ◎かさをさしていない時は、先のとがった部分は危ないので、とがった方を下に向けて持つ。
- ◎かさはふりまわさない。

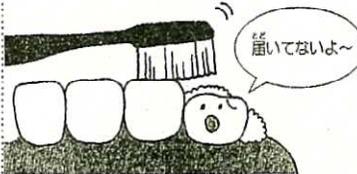


ていねいに歯をみがこう!



小学生の歯はむし歯になりやすいです。それは、なぜでしょうか…?

でこぼこで、みがきにくい



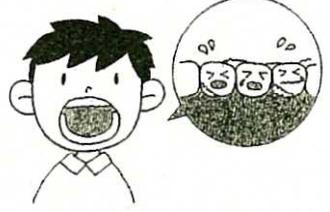
完全に生えていない奥歯など、歯ブラシが届きにくい場所があります。

生えたばかりの歯は溶けやすい



生えたばかりの歯は、まだしっかりと強い歯になっていません。

じょうずにみがけない



低学年では、まだじょうずにみがけない人もいます。



歯みがきのポイント

- ① 歯ぐきをいためないように、やさしくみがく
- ② 歯ブラシをこきざみに動かし、1~2本ずつみがく
- ③ 歯1本あたり20~30回みがく
- ④ 1本も残さないように、ていねいにみがく

みがきのこしが多いのはこんなところ

歯と歯のすきま

おく歯のみぞ

歯と歯ぐきのさかいめ

歯のうら

去年の3月に学校保健委員会がありました。その時にでた質問に、学校薬剤師の先生が答えてくれました。保健室前の掲示板にはっています。ぜひみにきてください。まちがいさがしのこたえもはってるよ。



うんちでからだの様子を知ろう

梅雨に入り、雨の日は少し寒いと感じる日がありますね。お腹が痛くなり保健室に来る人もふえてきました。上着をもってくるなど気温の変化に合わせやすい服装をしましょう。

また、うんちにも注目してください。うんちは、におい・色・形で体の調子を教えてくれます。



「いいうんち」

からだか元気いっぱいとき。

野菜やお肉、お魚をバランスよく食べて早ね早おきをするとうんちがバナナみたいな「うんち」ができるよ。いろはきれいな茶色で、においはあんまりしないよ。



「カチカチうんち」

あんまり野菜を食べなかったり、「うんち」をがまんしているとカチカチでポロポロのうんちになるよ。いろはこげ茶で、においはくさい。



「どろどろうんち」

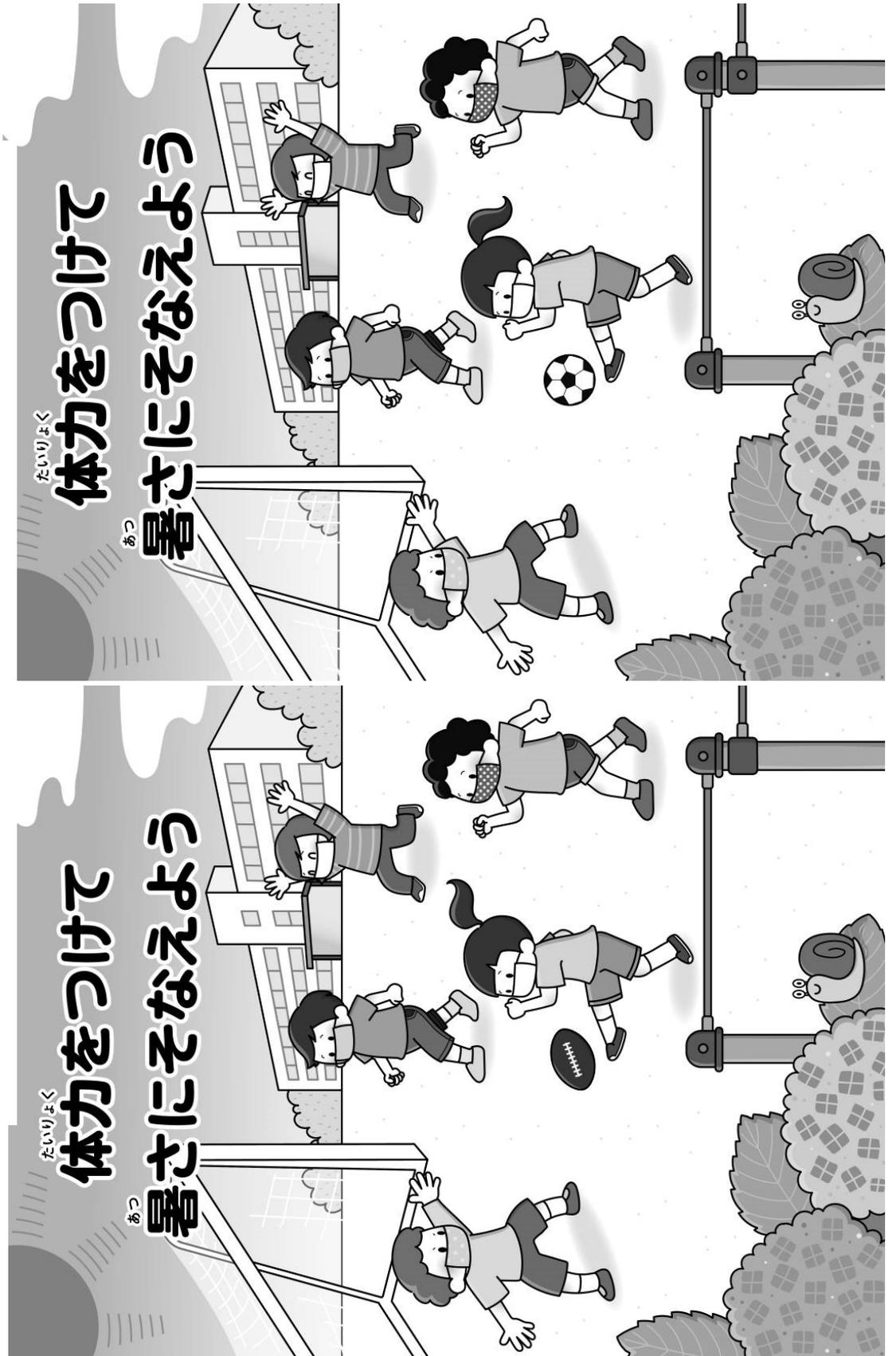
つめたいものばかり食べたり、おなかをひやしたりすると、おなかがいたくなつてどろどろの「うんち」がぴーつとでるよ。いろはきいろつぽくて、においはとつてもくさい。

保護者の皆様へ

●健康診断について

- 歯科健診は6月16日、7月7日に予定しています。それぞれの検診後に必要なお子さまには健診結果のお知らせ用紙をお渡しします。ご家庭によっては、兄弟間で結果のお知らせ用紙を受け取られる時期が異なる場合があるかと思いますが、ご了承ください。
- 『検査結果のお知らせ』をお渡しする前にすでに病院を受診され、治療が済んでいる場合は用紙の空白部分にその旨をご記入の上、提出していただきましたら再度受診の必要はありません。
- 視力検査について
 - ①視力検査の結果、片方の目だけでもB以下だった児童に『検査結果のお知らせ』を配布しました。眼鏡の度数を弱めに矯正している等、ご家庭で定期的に受診されている場合は、『視力検査結果』の報告は急ぎませんので、次回、家庭より検診にいかれる際に記入してもらってください。
 - ②眼科検診該当のお子さまについては、複数回同じ診療科を受診していただくことになるかもしれませんが、ご了承ください。

7月のめがねがらをむくむんち



こたえは 保健室前のけいじばんにはっています