



令和5年6月 茨木市立玉櫛小学校 保健室

雨の日はふえましたね。暑い日との寒暖差が大きく、体調をくずしやすい時期になりました。保健室にも「頭がいたい」や「しんどい」と来室する人が増えつつあります。また、けがも増えてきました。けがをしたとき、砂や土がついているときは、そのまま保健室に来るのではなく、砂や土を洗いなが流してから来室するようにしましょう。

* 6・7月の保健行事予定

6月	7日（水）	歯科検診 〈1年・5年・6年〉
	8日（木）	歯科検診 〈2年・3-1〉
	15日（木）	歯科検診 〈4年・3-2〉

※7月は、体重測定を行う予定です。

歯科検診を受ける前に、かくにん！

- ・朝、しっかり歯みがきをします。
- ・自分の順番になったら、マスクをつけている人とはとって、大きな口をあけます。

寝る前の歯みがきが大切なワケが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑制してくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

プールでの注意！

水の中では、汗をかいていないと思うかもしれませんが、プールでも汗をかいています。プールの前と後には、必ず水分補給を忘れないようにしましょう。また、準備運動はとても大切です。水の中に入る前に、準備運動は、体をやわらかくし、けがをしにくくしてくれます。しっかりと行いましょう♪体調が悪いときは、がまんせずに、近くの先生に伝えましょう。

水分足りている？

爪でチェックしてみよう！

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

～保護者のみなさまへ～

今年から、本格的にプールが始まります。プールを安全に実施するために、「プール前健康調査」を実施させていただきます。お子さまに配布しておりますので、ご記入いただきましたら担任までご提出をよろしくお願いいたします。

●健康診断結果について●

健康診断も残りわずかとなりました。病院の受診が必要なお子さんには「お知らせ」のお手紙をお渡ししています。受診されましたら、お知らせの下の部分を病院で記入してもらい、担任まで提出してください。医療機関によっては、文書料を請求される場合があります。

●日本スポーツ振興センターの書類について●

学校でけがをされて病院を受診し、治療までの医療点数が合計500点以上になった場合、日本スポーツ振興センターの給付金の対象になります。「病院に受診したけど、まだ学校に報告していなかった」という場合は保健までご連絡ください。また、まだ書類をもらっていない場合やすでにもらっているけど、出し忘れていた、書類をなくしてしまったという場合は、お早めにご提出・ご連絡ください。申請には、期限がありますので、ご注意ください。

●感染症情報●

〈溶連菌感染症〉

玉櫛小では、5月から今週までに2件の報告を受けています。