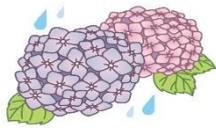




R6年6月
さいたま市立島小学校
保健室

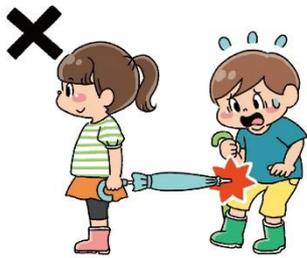
少しずつ夏らしい気候になり、雨の日が続く梅雨の季節になりました。この時期は、気温や天気が急に変わるので、体調をくずしやすくなります。元気が出ない時や心が疲れてしまった時は、自分なりにリフレッシュできるといいですね。雨にもかぜにも負けず、6月も元気に過ごしましょう。



《 雨の日はこんなことに気を付けよう 》



かさを振りまわしにくいので
車や歩いてくる人に注意しましょう



かさの先はとがってあぶないので
持ち方に気を付けましょう



地面やろう下がぬれているので
すべって転ばないようにしましょう



けがをしてあぶないので
かさを振りまわしてはいけません



プー^ルが はじ 始まります

6月からプールでの学習が始まります。プールを楽しく、安全に入れるように、しっかりと準備を整えておきましょう。

- ✓ 手足のつめは短く切り、耳そうじをしておく
- ✓ 耳・鼻・目の病気がある人は、早めに治す
- ✓ 前の日は早くねて、朝ごはんをしっかり食べる
- ✓ 健康チェックをして、体調が悪くときは無理しない



～保護者の方へお願い～

6月12日・20日の歯科健診をもって、定期健康診断は終了となります。保健調査票や各種アンケートの提出にご協力いただき、ありがとうございました。

- 1 所見があった児童には、既に結果をお知らせしていますので、早めに医療機関を受診していただくようお願いいたします。
- 2 医師が結果を記入した受診勧告書は、担任までご提出をお願いいたします。

アデノウイルスによる感染症の出席停止について
季節の変わり目で風邪や感染症に罹る児童が増加しています。感染症の中には「アデノウイルス」を原因とするものがあり、中でも「咽頭結膜熱（プール熱）」または「流行性角結膜炎（はやり目）」が多くなります。この2つの感染症と診断された場合は出席停止扱いとなります。咽頭結膜熱は、「主要症状が消失後、2日を経過するまで」、流行性角結膜炎は、「結膜炎の症状が消失していれば登校してよい」となっています。受診時にアデノウイルスと診断された際は、感染症名と出席停止期間をご確認いただき、欠席連絡時にお知らせいただきますようお願いいたします。





がつ にち にち は くに けんこうしゅうかん
6月6日～13日は歯と口の健康週間

学校では、給食後に歯みがき体操の放送を行います。この機会に、家庭でも「親子歯みがき調べカード・歯みがきカレンダー」を使って、普段からていねいにきちんと歯みがきができているか見直してみましょう。



がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は くに けんこう まも
歯と口の健康を守ろう

① 歯みがきカレンダー

朝・昼・夜に歯をみがいたら、イラストに好きな色をぬります。クラスごとの取り組み状況を調べて、結果をお知らせします。

② 親子歯みがき調べカード

みがき残しが目に見えて分かるので、歯と歯の間や奥歯など赤く残ったところは、歯ブラシが正しく当たっていないところです。親子でみがきにくいところを確認して、歯みがき上手を目指しましょう。

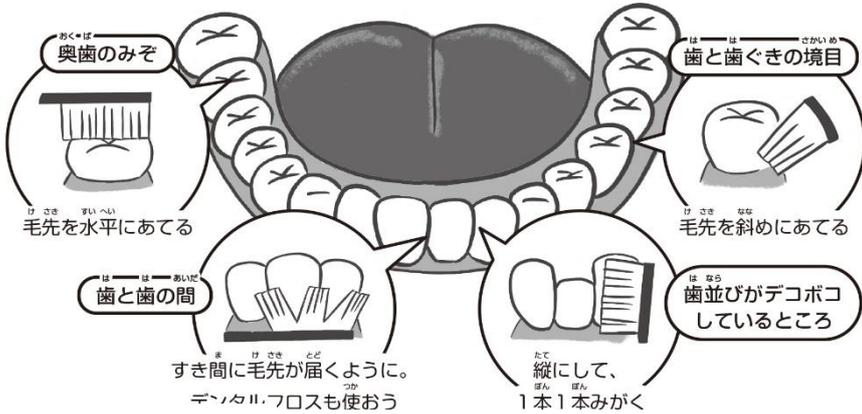
★毎日歯みがきをして、歯みがきカレンダーと歯みがき調べカードは14日(金)に担任の先生に提出しましょう。

③ 歯と口の健康標語の掲示

児童保健委員会のみなさんが作成した標語を保健室前の掲示板にはりだします。歯を大切にしたいくなる呼びかけがなっているので、見てみてくださいね。



⚠ **みがき残しやすい場所 と みがき方**



しかけんしん
歯科健診

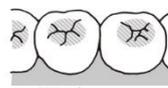
6月12日 4・5・6年 9:00～
 6月20日 にじいろ・1・2・3年 8:50～

むし歯がないか、歯肉(歯ぐき)はよい状態か、歯垢・歯石がついていないか、かみ合わせなどを調べます。

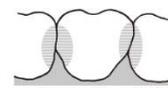
朝ごはんを食べた後、必ず歯みがきをしてきましょう。



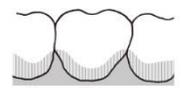
- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう!