

ほけんだより 6月

徳島市八万小学校 保健室

だんだんと暑い日が増えてきました。まだ6月ですが、気温や湿度が高い日は熱中症になる可能性があります。まだ暑さに慣れていないこの時期は、特に体調に気をつける必要があります。体育や休み時間など運動した後はしっかりと水分を補給するようにしましょう。途中で足りなくならないよう、十分な量のお茶を持ってくるください。また、生活習慣がみだれていると、熱中症になりやすくなります。しっかりすいみんをとり、朝ごはんを食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

水泳の前に、準備をしておこう！

①治療をすませておこう！

目・耳・鼻・皮膚等、調子が悪いところがある場合は病院でみてもらっておきましょう。

②睡眠はしっかりとっておこう！

水泳は体力を使います。睡眠不足だととても危険です。朝ご飯は、必ず食べましょう。

③つめを切っておこう！

つめがおれたり、友だをひっかいてしまわないよう、つめは短くしておきましょう。

6月上旬から
水泳学習が

始まります★

元気に楽しく、
学習ができるよう、
体調を整えましょう！

【保護者の方へ】

今年度の定期健康診断はまだ全て終了していませんが、各健診・検査の結果、医療機関の受診が必要となった場合は、随時受診勧告書をお渡ししています。できるだけ早期に医療機関の受診をお願いします。歯科健診については、異常なしも含め、全員に結果を配布しますので、ご確認ください。ただし、学校の検査はスクリーニング検査といって、疾患が疑われるものすべてに受診勧告書が出されます。病院を受診した際、異常なしや経過観察と診断されることもあるかと思いますが、ご了承ください。

6/4~10 “歯と口の健康週間”

◎おし歯ができる仕組み

歯 ミュータンス菌 糖分 時間が経つと・・・ おし歯発生！



◎「歯こう」を落とせるのは「歯みがき」だけ！

ミュータンス菌がいる「歯こう」は、歯にべったりとくっついているため、うがいなどでは落ちません。歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動かしてみがくことで、歯こうをはじき落とすことができます。

◎おし歯予防のポイント！

だらだらとあまい バランスのとれた食事 歯ごたえのあるもの 定期的に歯医者
ものを食べない を規則正しくとる をよくかんで食べる さんでみてもらう

ほかにも…

- ・みがき残しのないように丁寧に毎日歯みがきをする
- ・規則正しい生活をする
- ・自分にあった歯ブラシを使う など

6月4日(水)耳鼻科健診

耳や鼻、のどが健康かどうかを調べます。

対象者は2年生・5年生全員と他の学年は症状がある人(保健調査票より)となっています。健診当日までに、耳そうじをしておきましょう。