

# ほけんだより

平成29年6月8日 No.3  
 練馬区立光が丘秋の陽小学校  
 校長 関川 健  
 養護教諭 山村 佳奈子

6月4日から歯の健康週間がはじまりました。歯を大切にするといつまでも自分の歯のままで生活することができます。将来、入れ歯ではなくて自分の歯で食べることができるといいですね。それを目標に歯を大切にしましょう。

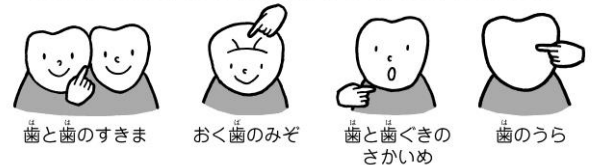
## 6月の保健目標 歯を大切にしよう

### どうしてむし歯になるの？

みなさんの口の中にあるミュータンス菌は食べ物に入っている砂糖をえさにして歯の表面に「菌こう」と呼ばれるすみを作って仲間を増やします。

菌こうを歯みがきでしっかりおとさないとミュータンス菌が酸をつくって歯をとかして「むし歯」になってしまいます。

### みがきのこしが多いのはこんなところ



ハブラシをじょうずにつかっていますか？

力をいれすぎないようにして  
 こぎざみに動かす

みがく前に  
 ハブラシをチェック

奥歯はつま先をつかう

ハブラシは、歯に  
 まっすぐあてる

前歯の内がわは  
 かかとをつかう

歯と歯肉のさかいめは  
 少しかたみけて

しかけんしん けっか ば  
 歯科検診の結果むし歯のな  
 かった人と治療がすんだ  
 ひと ちりょう  
 人へ、10日頃までに「よい歯  
 のバッチ」をわたします。バ  
 ッチをもらえなかった人も  
 がっかりしないで大丈夫。  
 「治療がおわりました」と  
 ちりょう  
 いう紙を提出した人にも  
 かみ ていしゅつ ひと  
 バッチをわたします。できる  
 だけ早く歯医者さんへいき  
 ましょう。



### ハンカチ・ティッシュもっていますか？

暑くなってきて汗をかくことも多くなりました。毎日洗濯されたきれいなハンカチを持ってくるようにしましょう。

また、せっかく持ってきていてもランドセルや道奘箱の中に入れたままでは、使いたいときにすぐ使えず、もったいないです。ポケットの中に入れていつも身につけておくようにしましょう。

### はやめに検査や治療を受けよう



# がくしゅう \*\* フール学習のやくそく \*\*

6月から水泳の授業が始まります。安全で楽しいプール学習となるように約束を守りましょう。

てあし 手足のつめをみじかくきる  
みみ 耳あかをとっておく

ちょうしがわるい時は  
はいらない

ばんそうこうをしたまま水  
にはいらない

しっかりシャワー

- ・プールにはいる前、はいた後
- ・とちゅうでトイレにいった時

ちょうしがわるくなったら  
すぐに先生にしらせる

タオルの貸し借り  
はしない

## 保護者の皆様へ

### 5月に発生した感染症

5月に発生した感染症は、「アデノウイルス感染症」「溶連菌感染症」です。アデノウイルス感染症の主な症状は「発熱」と「のどの痛み」です。朝から体調が悪い時は、無理をしないでおうちでゆっくり休むようにしてください。引き続き、手洗い・うがいの徹底と朝の健康観察をお願いします。

### プール学習が始まります

プール学習にあたり、健康上心配なこと（アレルギー等によるゴーグルの使用やプール塩素による皮膚炎の悪化等）がある場合は必ず担任または保健室にご相談ください。また健康診断で疾病の疑いがある、まだ受診されてないお子さんは再度お知らせを配付いたしますので、なるべく早めの受診をお願いします。なお、2、3日以内に受診報告書をご提出された方は行き違いですのでご了承ください。

プール学習がある日の朝は検温・健康観察と水泳カードへの記入（押印も忘れず）をよろしくお願ひします。

プールカードはんこを押す前に... 保護者の方による健康CHECK!

1. 顔色は普通ですか？
2. 睡眠は充分にとれましたか？
3. 朝食はしっかりと食べましたか？
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？
5. 下痢はしていませんか？
6. ジョクジョクした傷はありませんか？
7. 爪は短く切ってありますか？
8. 熱はありませんか？

安全で楽しい水泳の授業のために 保護者の方の協力をお願いします!