

ほけんだより

平成30年6月11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。それを目標に歯をたいせつにしましょう。

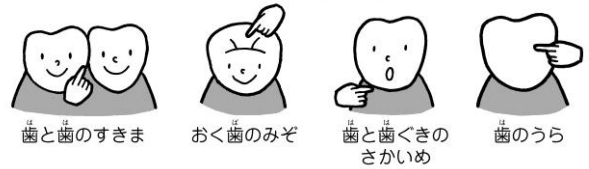
6月の保健目標 歯を大切にしよう

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？

みがく前にハブラシをチェック
 力をいれすぎないようにしてこきざみに動かす
 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

歯科検診の結果むし歯がなかった子と治療がすんだ子へ、「よい歯のバッチ」をわたしました。バッチをもらえなかった子はがっかりしないで大丈夫。「治療がおわりました」という紙を提出した子にも、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？

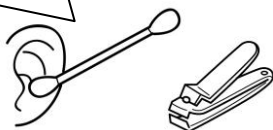
暑くなってきて汗をかくことも多くなりました。毎日洗濯されたきれいなハンカチを持ってくるようにしましょう。また、せっかく持ってきてもランドセルや道奘箱の中に入れたままでは、使いたいときにすぐ使えず、もったいないです。ポケットの中に入れていつも身につけておくようにしましょう。



すいえいがくしゅう **水泳学習のやくそく**

6月18日から水泳の授業が始まります。安全で楽しい水泳学習となるように約束を守りましょう。

手足のつめをみじかくきる
耳あかをとっておく



ちょうしがわるい時は
はらない



ばんそうこうをしたまま水
にはならない



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、「溶連菌感染症」です。溶連菌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。また、ハンカチ・ティッシュ・汗ふきタオルを持参できるようご家庭でもお声かけよろしくをお願いします。

水泳学習が始まります

水泳学習開始にあたり、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、まだ受診されていないお子さんは再度お知らせを配付いたしましたので、なるべく早めの受診をお願いします。水泳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）をよろしくお願いします。

水泳カード 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？

安全で楽しい
水泳の授業のために

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. 爪は短く切っていますか？
8. 熱はありませんか？

保護者の方の
ご協力をお願いします!