

# ほけんだより

令和4年6月3日  
練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
養護教諭 山村佳奈子

蒸し暑い日や少し涼しい日が交互に続いていますね。これからいよいよ梅雨の季節です。マスクをしての生活は、熱がこもりやすく熱中症の心配が高まります。十分な水分がとれるよう、水筒を毎日持ってくるようにしましょう。また、体調がおかしいなど感じたときには、すぐに担任の先生や近くの先生に伝えるようにしましょう。

## 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「歯こう」と呼ばれるすまかを作って仲間を増やします。

歯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人と治療がすんだ人へ、「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。「治療が終わりしました」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よう。



### 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が多くなりました。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具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。そして、けがをしたときすぐにハンカチで傷口をおさえることもできますね。



すいえいがくしゅう  
**\*\* 水泳学習のやくそく \*\***

6月20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。  
 また、健康診断で「受診のすすめ」をもらった人はプール前に治療をすませておきましょう。

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  
 プールにはいらず休む



ばんそうこうをしたまま水  
 にはいかない



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



ちょうしがわるくになったら  
 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**

日頃より本校の学校保健活動へご協力いただき、ありがとうございます。6月になり、一段と暑くなる日が増えております。水筒や汗拭きタオルの準備等、お子さまの熱中症対策にもご配慮いただければと思います。ご協力のほど、よろしくお願いたします。

**定期健康診断の結果について**

本日、今年度の健康診断の結果を配布させていただきました。こちらは学校での検診結果となり、医療機関での受診後の結果は反映されておりませんのでご了承ください。

**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）がある場合には、担任や養護教諭までご相談ください。また度重なるお願いではありますが、健康診断で内科・眼科・耳鼻科疾病の疑いがあり、まだ受診されてないお子さんはなるべく早めの受診をお願いいたします。

**プールカード** はんこを  
 押す前に... **保護者の健康CHECK!**  
 方による...

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. ジョクジユ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？

安全で楽しい  
 水泳の授業のために  
 保護者の方の  
 ご協力をお願いします!