

雨傘だより 6月

平成 25年 6月 4日
大泉第三小学校保健室

運動会の疲れはとれましたか？6月は雨の多い季節です。この時季はジメジメしてむし暑かったり、かと思えば少しひんやりしたりしますので、上着で上手に調節しましょう。また、雨で道路やろう下がしめって、すべりやすくなっています。思わぬけがをしないよう、気をつけて健康で安全な生活を送りましょう。



おうちの人といっしょによんでください

6月の保健行事

項目	日	曜日	対象	時間・場所
歯科健診	6	木	・4・5・6年生 ・前回欠席者	8:50~ 保健室
水泳前健診	7	金	・希望者 ・内科健診未受診者	13:00~ 保健室
宿泊学習前健診	18	火	・いちよう学級	13:00~ 保健室

良い歯のバッチについて *

7月5日(金)までに歯医者さんで治療が終わり「歯科受診報告書」を提出した人には、良い歯バッチを配布します。

フールの準備できていますか？

6月から水泳の学習が始まります。健康診断で病気や異常の疑いがある児童にはお知らせを配布しました。まだ病院でみてもらっていない人は、早めにみてもらいましょう。

6月の保健目標 よい歯をつくろう！



6月4日~10日

じょうずに歯みがき 元気な歯!

歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら
変えましょう

みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように

歯ブラシの使い方

歯にまっすぐあてます

歯肉とのさかいめは
少しかたむけて

歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く

みがくときは

鏡を見て、1本1本
ていねいに

みがきにくいところは、
つま先やかかとを
使って

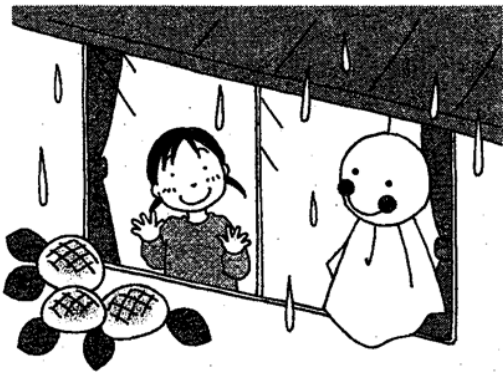
力を入れず、
こきざみに

★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

感染症について

5月は、運動会の疲れからか体調を崩してお休みする人が増えました。また、溶連菌感染症が数件出ています。溶連菌感染症は、発熱、咳、のどの痛みから発症することが多く、頭痛や倦怠感を伴うこともあります。のどの痛みが強く、高熱になることが特徴です。また、毒舌と言って舌がぶつぶつと赤くなることや体に発疹が出てくる場合もあります。

症状が似ている場合は、病院で診てもらってください。また、出席停止扱いとなりますので学校にご連絡ください。



梅雨

まだ体が暑さに慣れていないから

の合間に気温が高くなった日は注意して

熱中症

児童のみなさんへ

つめきり・耳そうじ
をしておこう!

目・耳・鼻の
病気をなおそう!

もうすぐ!

プール学習

早寝早起き
朝食を
食べよう!

忘れものがないように
準備しよう!

プール学習

がんばりましょう

おうちの方へ

プール学習開始にあたり、「アタマジラミ対策」と「健康診断結果の再確認」を全家庭にお願いしています。

アタマジラミは通年で見られますが、感染拡大の可能性が高まると考えられます（プールで泳ぐときにはうつりません）。お子さんの頭髪チェックやタオル・ブラシの貸し借り禁止など、あらためて周知徹底をお願いいたします。

また、新年度の健康診断結果で眼科や耳鼻咽喉科にかかわる疾病・異常（疑いも含む）がある場合、プールでの活動が制限されるおそれもありますので、お知らせした内容の再確認および早期の受診・治療をすすめていただければと思います。

なお、プール使用にあたり、個別の注意事項などがありましたら速やかに学校までお知らせください。



つゆの季節の過ごし方

気温の差に注意

暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう。

けがに注意

カサでまわりが見にくく、足もとすべりやすいので気をつけて!

体を清潔に

むしむして汗をかきやすいので、お風呂に入ってきれいにしよう。

濡れ間を大切に

濡れた日には外に出て体を動かすようにしよう。水分をとることも忘れずに。

つけない

手の雑菌、調理や食事の前に洗い流そう。

増やさない

食品・食材を長時間放置しない。

ハヤク、レイゾウココイレテ

食中毒予防の3原則

やっつける

原因菌のほとんどは熱で死滅! 食材は加熱しよう。

食中毒かな? と思ったら...

むやみに市販の薬で症状をおさえないで早めに受診しよう。