

# ほけんだより 6月

6月に入り、梅雨らしい天気になってきました。もうすぐ、水泳の授業も始まりますね。水泳は思っている以上に体力を使います。また、6月後半は気温も高くなるので熱中症にも注意が必要です。水泳の前日は早く寝て、朝ご飯をしっかりと食べて、体力をつけてくるようにしましょう。

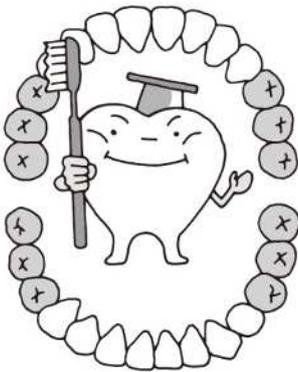


6月の

歯を大切にしよう  
 身体をせいけつにしよう



## 歯みがきできてる？ こんなところに注意！



おくば  
奥歯

でこぼこした表面は  
 よごれがたまりやすい！



は は あいだ  
歯と歯の間

デンタルフロスなどを  
 使うと取れやすいよ！



は は さかいめ  
歯と歯ぐきの境目

歯ブラシをななめにし  
 て、ていねいに！



は は  
生えかけの歯

背が低い生えかけの歯も  
 わすれずに磨こう！

歯

6歳臼歯のみがき方

乳歯の奥の歯茎にぼつんと白い頭を出したら歯みがきを始めます。

まっすぐ歯ブラシを入れると届きません。

歯ブラシを真横から入れて、6歳臼歯1本を狙いうち。小刻みにみがきましょう。

# 保護者のかたへ

今月中に、定期健康診断の結果をまとめた健康カードをお渡しします。健康カードをご覧になりましたら、保護者印を押し、担任にご提出ください。

耳鼻科・眼科検診で「結果のお知らせ」を受け取り、まだ受診されていない人は、水泳指導が始まるまでに医師に水泳の可否を確認し、受診報告書を担任へご提出ください。アレルギー性鼻炎 B、アレルギー性結膜炎 B だった人は、今回は受診を見合わせていただいても結構ですが、症状が悪化した場合は医師にご相談ください。

歯科検診で、むし歯がなかった人と治療済みの人には、よい歯のバッチを配付します。また、むし歯を治療して「受診報告書」を提出した人にも配付する予定です。



プールの前には健康観察をきちんとしましょう！  
先生の話をしっかり聞いて、事故なく安全に入りましょう！

## プール前のチェックポイント！

よく眠れましたか？

顔色はいつも通りですか？

朝ごはんは食べましたか？

熱はありませんか？

お腹はこわしていませんか？

爪は短く切りましたか？

ジクジクした傷はありませんか？

目・鼻・喉に異常はありませんか？



## プールに入っているの？

**とびひ** .....

治るまで入れません。プールの水でうつることはありませんが、他の人と触れると悪化したり、うつすことがあるためです。

**疥癬** .....

治療を始めていけばプールに入れます（ただ角化型疥癬は感染力が強いため外出を控えます）。



## 皮膚の病気編

**アタマジラミ** .....

治療を始めていけばプールに入れます。でもタオルや水泳帽の貸し借りはやめましょう。

**水いぼ** .....

プールの水ではうつらないので、入ってもいいです。でもタオルやビート板を一緒に使うとうつることがあるので注意しましょう。プールの後はシャワーできれいにしましょう。



保護者の方へ