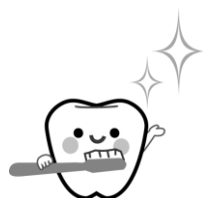


ほけんだより 6月

平成29年6月6日
黒部市立
荻生小学校

6月になりました。気温が高い日が続く一方、梅雨の時期に入り、急に気温が下がり肌寒く感じる日もあります。体調管理をしっかりとするとともに、天気予報を確認し、服装の調節をするようにしましょう。また、汗の始末をしっかりと、風邪をひかないように気を付けましょう。



<6月の保健目標>

は たいせつ
歯を大切にしよう！



6月の行事

8日(木) 心臓検診(1年生)
12日(月) 血液検査(5年生)

<歯と口の健康に関する取組について>

6月は歯の衛生月間です！荻生小学校では、さまざまな取組を行っています。

○保健委員会によるフレンド集会「歯に関する発表」

○学級活動(歯の保健指導)

○歯みがきカレンダー、歯に関する作品募集



<熱中症に気を付けよう！>



6月は、雨が多く湿度が高いことや、体が暑さに慣れていないことから、熱中症になりやすいです。

湿度が70%をこえるときや、激しい運動をするときは、注意しましょう！

<熱中症を予防しよう！>



1. のどが かわく前にこまめに水分をとろう！
2. ひざしの強い日は、ぼうしをかぶろう！
3. 体の調子が悪いときは無理をしないようにしましょう！



～保護者のみなさまへ～

- ・6月には、プール開きがあります。お子さんがしっかりと授業を受けられるよう、健康診断で見たかった「目・耳・皮膚」等の治療をお願いします。それに加え、歯の治療も早めに行ってくださいようお願いします。
- ・梅雨の時期になり、高温多湿の状態が続きます。高温多湿は細菌が繁殖しやすく、O-157をはじめとする食中毒が起きやすい時期です。また、ダニの発生による湿疹等、皮膚病にもかかりやすくなります。お子さんの健康管理をこれまで同様をお願いします。



<自分の歯を大切にしよう！>

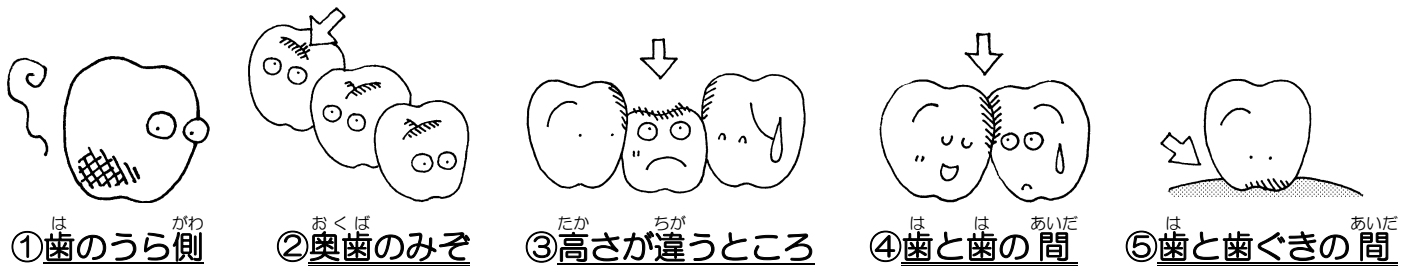
歯みがきタイムに「8020運動」の音楽が流れていますね。みなさんは、歳をとっても健康な歯を保つことができそうですか？

80歳になっても20本以上の歯を保つために、毎日の歯みがきをしっかりしましょう！



<上手に歯をみがいて丈夫な歯にしよう！>

みなさん、歯みがきをするときに、どんなことに気を付けてみがいていますか？歯はいろいろな形をしています。特に、最近大人の歯がはえてきている人は、しっかりと歯ブラシが当たるように上手に歯をみがきましょう！

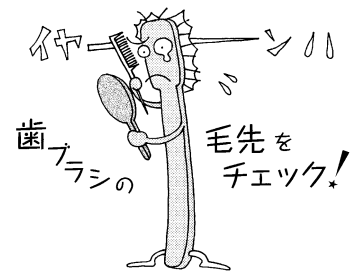


<歯ブラシを確認してみよう！～みんなの歯ブラシはきれいかな？～>

みなさんの歯ブラシは、毛先が開いていたり、よごれが目立っていたりしていませんか？学校においてある歯ブラシと、家にある歯ブラシを確認してみましょう。

◎チェックをしよう！◎

- ☐ 歯ブラシのうしろ側からみて、毛先が見えていない
- ☐ 歯ブラシの毛先が汚れていない
- ☐ 歯ブラシに傷がついていない



春から夏にかけて流行する感染症

伝染性紅斑（かぜに似た症状の後にほおが赤くなったり、編み目状の赤みが生じたりする）や、手足口病（口内・のど・手足に痛みを伴う水ぶくれのようなぼつぼつが現れる。38℃程度の熱が出ることもある）などの感染症は、春から夏にかけて流行します。予防のため、手洗い・うがいをしっかりして、感染しないように気を付けましょう。

