

ほけんだより 6月

平成28年6月2日(木) 吉川市立旭小学校 保健室

最近、「頭が痛い」「だるい」といって保健室に来る人が増えています。疲れがたまっているのかな？と思うことが多いです。暑さになれていないこの時期は、疲れがたまりやすくなります。体を休めるためには、たっぷり寝ることが大切です！

6月4日～10日は歯の健康週間！



むし歯を治すと、黒い歯が白いピカピカの歯に変わります！
すでに26人のむし歯治療が終わりました！素晴らしいです！！
1番最初に全員がピカピカの歯になるのはどのクラスかな？！

「めざせ！むし歯ゼロの旭小！」



熱中症予防には、水分と塩分をとることが大切です。塩分は、普段の生活や体育などの1時間程度の運動なら、3回の食事で必要な量をとることができます。「朝ごはんは甘いパンだけ」では、塩分がたりません。熱中症の原因になってしまいます。塩気のあるおみそ汁やおかずなどを朝ごはんにとってきましょう。普段の水分補給には、水やお茶がおすすめです！

プールは元気で安全に！

体調不良は思わぬケガの原因にもなります。プールがある日は、いつもより丁寧に健康観察をしてきましょう！

プールで感染する病気に注意！

- ☐ プールから出たら、目やからだをよく洗う
- ☐ タオルの貸し借りをしない

プール熱 高熱がでて、のどや目に炎症がおこる
流行性結膜炎 目やにがでて、白目が充血する
水イボ 自然に治る。直接ふれないと、うつらない



朝ごはんをしっかりと食べましょう



手のつめ、足のつめを切っておきましょう



家で体温を測ってきましょう



準備運動・整理運動をしっかりとしましょう



むし歯になりやすいのはこんなところ

これらは全部、たべカスがたまりやすいところで、ほかのところよりも、よりていねいにみがく必要があります。

みがくときの「シ」

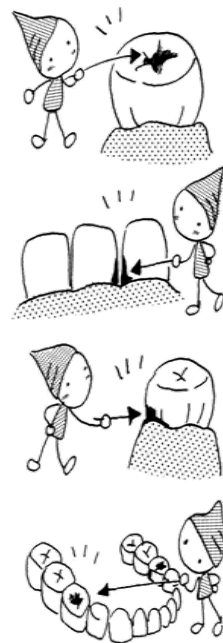
- ・ていねいに一本ずつみがく
- ・指でさわって、みがき残がないか、確かめる
- ・自分にあったハブラシを使う

・おく歯のかみあわせみぞ

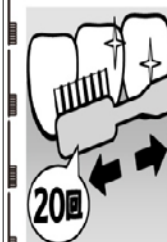
・歯と歯のあいだ

・歯と歯ぐきのさかいめ

・むし歯になった歯の左右反対側の歯
(無意識にむし歯をさけて、反対側の歯を使うようになるため)



歯みがきの基本編



- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一カ所20回以上
- 小刻みに動かす
- 1本ずつみがく



すみずみまでみがこう！

●おうちの方へ●

①アタマジラミについて

アタマジラミが流行しています。アタマジラミはお子さんの頭と頭が接触することによって、感染します。そのため、集団の中で発生したときには、感染者全員が適切な治療を行うことが大切です。引き続き、お子さんの観察等、ご協力をよろしくお願いいたします。

今月も裏面に、アタマジラミについての資料を載せましたので、ご覧ください。

①健康診断等の結果は「健康カード」でご確認下さい

健康診断へのご協力、ありがとうございました。尿検査や内科検診など、特に異常がなかった場合には、通知をお渡ししていません。7月頃に配付する「健康カード」で結果をご確認ください。