

# ほけんだより 6月号

平成30年6月11日(月)

安波小学校 保健室

## 保健目標

歯をたいせつにしよう!

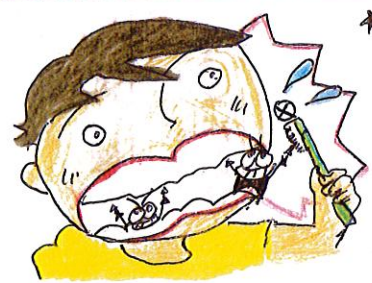
～歯の衛生月間だよ～

「よい歯の子」学校代表  
 6年 鈴木あやめさん  
 1年 賀教 昂士さんが  
 今年度選出されました!おめでとうございす!

蒸し暑い日が続いていますが、みなさん体調はいかがですか? 日々の勉強も陸上練習もよく頑張っていますね! 6月はブラック指導教室、決まり体験、奥間小交流学習、プール開き、宿泊学習など、行事が盛りだくさんです。疲れやすい時期でもあるので、生活リズムをきちんと整えて、体調万全で楽しみましようね!

6/3(水)はブラック指導教室だよ!  
 は 歯みがき達人になれる方法

◎ 歯みがきをしているのにむし歯になる人は実は正しくみがけていないのかも?



★ 歯の形は一人ひとりがちがうから、これが歯! というのもそれぞれちがうよ!



☆ どの歯みがいたら歯がよくなるよ。

2 みがきにくいと思うところからみがく



★ みがきにくいところこそ、むし歯の細菌がかかっているよ。



3 軽い力でみがく  
 ★ 強い力で歯と歯ぐきを傷付けずに、優しくこまめに磨こう!

6/3(水)は「茶め出し」もやります。  
 ・汚れてもいい洋服  
 ・フェイスタオルを忘れずに!!

## はみがきカレンダー 6がつ



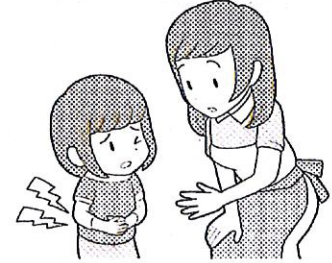
まずは一週間! 朝・昼・夜 みがけるかな??

いよいよ!!

## 6/26～ プールが始まります

プールには、安波小・安田小の児童のみならず、そして先生方、と一度にたくさんの方が入ります。水の中ではいつもと同じように体が動かかないため、ふでけると危険です。プールに入るときは、先生の言うことを聞いて、楽しいプール学習にしましょう。

### 体調が悪いときは 家の人や先生に伝える



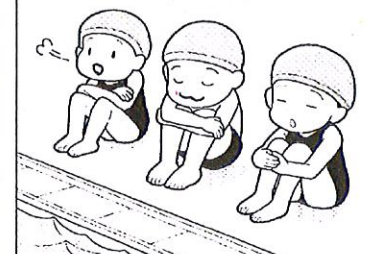
体調が悪い人は家の人や先生に伝えて、プールは見学しましょう!

### ふざけない・遊ばない



水の中で友だちを押したり、引っ張ったりしてはいけません。思わぬできごとが起こると、おぼれたりしてしまふこともあります。

### 無理をしない



プールは体力を使うので、先生から休むように言われたら、必ず休むようにしましょう。

《咽頭結膜熱(プール熱)》×  
 38～39度の高熱が、5日程度続き、結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状がでます。  
 原因はアデノウイルスで、タオルの貸し借りなどから感染することもあります。プール熱ともよばれます。

《流行性角結膜炎(はやり目)》×  
 結膜の充血、目の浮腫などが強く、流涙があったり、目のリンパ節が腫れて痛みます。治療までには2～3週間かかることが多いです。  
 原因はアデノウイルスで、手などの接触を通じて感染します。プールでは、タオルの貸し借りはやめましょう。

《伝染性膿痂疹(とびひ)》×  
 虫さされや湿疹などを掻いた後、キズになったところから細菌感染し、水疱ができます。とてもかゆいため掻いてしまい、感染が広がるので注意が必要です。  
 原因は、黄色ブドウ球菌、A群溶血性レンサ球菌。手洗いなどをしっかりとし、皮膚を清潔に保つことが大切です。

プールで気を付けたら感染症

保護者の皆様へ♡  
 「宿泊学習事前健康調査票」のご記入並びに提出ありがとうございます。  
 下見に行ったり、話し合いを進めていく中で、私自身とても楽しみにしております。万全の体制で子どもたちの安全・健康面をサポートしていく所存ではあります。気になることや心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

もうすぐ楽しい宿泊学習! 健康面での注意事項

睡眠時間を ☆ 十分に確保する 早寝 早起	3度の食事を きちんと食べる いただきます いただきます	排便の 習慣をつくる うんち 出なくて ぶんばて する!
適度に体を動かす スポーツ だけじゃなく 運動 じゃない!	常備薬、 予備も必ず用意する ぜんそく薬 胃薬 止め薬 その他... どのくらい 必要?	心配なところがあるときは 主治医に相談しておく 大丈夫!

乗り物酔いや酔いやすい人は特に注意を!! 少しでも不安を取り除くことが重要なポイントです!