



ほけんだより6月



平成26年 6月30日(月) 五十市小学校 保健室

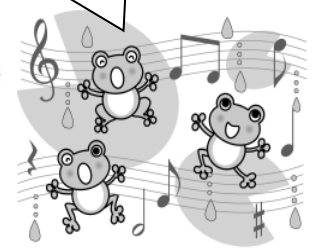
じめじめした梅雨の季節は、気分もふさぎこみがちです。晴れた日には、思いっきり外で遊びたいですね。プール学習も始まっています。体調をくずさないように、毎日リズム良く過ごしましょう。

かさの使い方を確認!

雨の日に大かたやぐのかさですが、使い方をまちがえる
と、とてもキケンなものになります。みなさんは、きちんと使えますか? 次のようなことに気をつけましょう。

- ・さしているときは、人や車、自転車などに注意する。
- ・先のがった部分はあぶないので、使わないときは下にに向けて持つ。
- ・振り回さない。
- ・開いたしよつたいで、勢いをつけて引く張って遊ばない。
- ・一人ひとりが少しづつ気を付けて、安全に遊ばすね。

梅雨になると雨の日は続きます。ぬれたくつで歩くので、学校の廊下や階段はすべりやすくなっています。走らずに、気をつけて歩きましょう。



プールがはじまっています!!

プールの前のからだの準備はいいですか? (^_^)v

目・鼻・耳の病気になる人は治療しましょう。

つめは短く切っておきましょう。

耳そうじをしておきましょう。

食べ過ぎや、寝冷えに気を付けましょう。体調が悪いとプールに入れません。

前日は早く寝て、体を休めましょう。

プールでうつりやすい病気

- ★ **プール熱 (咽頭結膜熱)**
→ 39℃前後の熱、のどが痛くなる。目がかゆくなるなどの症状がある。
- ☆ **はやり目 (流行性角結膜炎)**
→ めやにが出る、目が赤くなるなどの症状がある。
- ★ **水いぼ**
→ 1~3mmくらいの白いいぼができる。

【予防のためには・・・】

- ① プール前後のシャワーを浴びる。
- ② プール後の手洗い・うがいをきちんとする。
- ③ タオルの貸し借りはしない。

プールカード はんこを 押す前に... **保護者の方による健康CHECK!**

1. 顔色は普通ですか?
2. 睡眠は充分にとれましたか?
3. 朝食はしっかりと食べましたか?
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか?
5. 下痢はしていませんか?
6. ショクショクした傷はありませんか?
7. 爪は短く切っていますか?
8. 熱はありませんか?

安全で楽しい水泳の授業のために

保護者の方のご協力をお願いします!



は たいせつ は 歯を大切にしましょう！！～あなたの歯はキレイ??



6月の初めに歯科検診の結果を配りました。みなさんの結果はどうでしたか？

「むし歯のある人の割合」

55% (約2人に1人) (370人/673人中) * **昨年度は、53%**

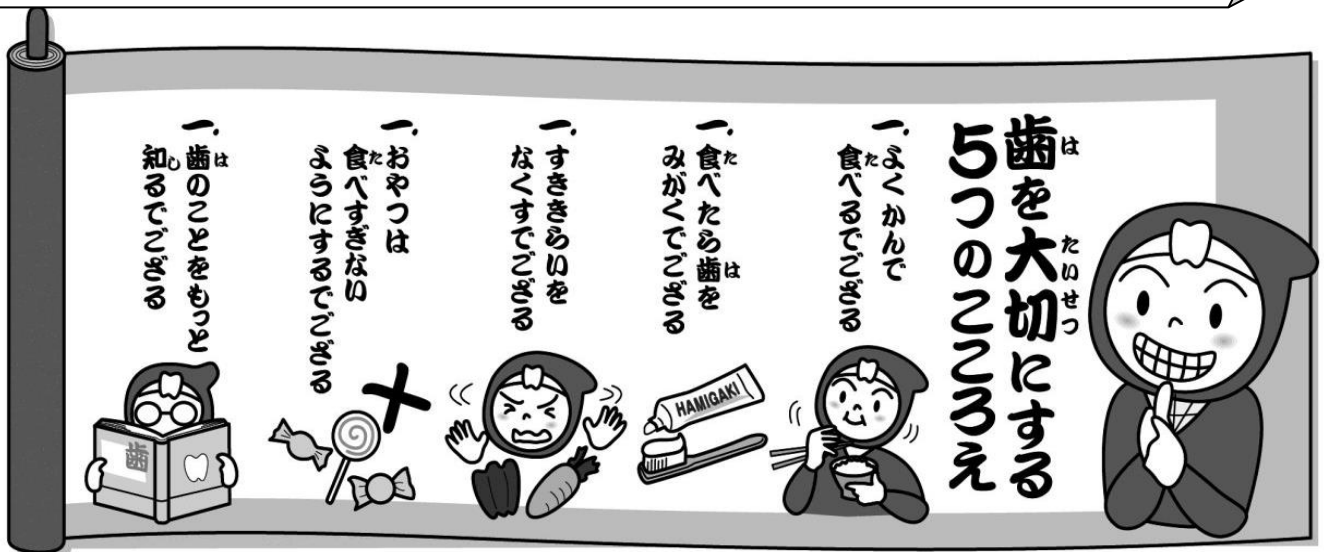
「むし歯になっている人のうち、検診のときまでに治療が終わっていた人の割合」

21% (約5人に1人) (141人/673人中) * **昨年度は、19.7%**

「一度もむし歯になっていない人の割合」

24.1% (約4人に1人) (162人/673人中) * **昨年度は、27.3%**

* 昨年度よりもむし歯のある人が増えています！！早めに治療に行きましょう！！



【保護者のみなさまへ】

だらだら食いは、むし歯のもとです！

食事をするたびに口の中は酸性に傾き、pH5.5以下で歯の表面が溶け出します。3度の食事以外にもだらだらと食べ続けると、歯の溶け出す回数や時間が増えて、むし歯になりやすくなってしまいます。

