

ほけんだより 6月 がつ

平成30年6月4日(月) 美郷北学園 保健室

みさときたかくえん
美郷北学園の

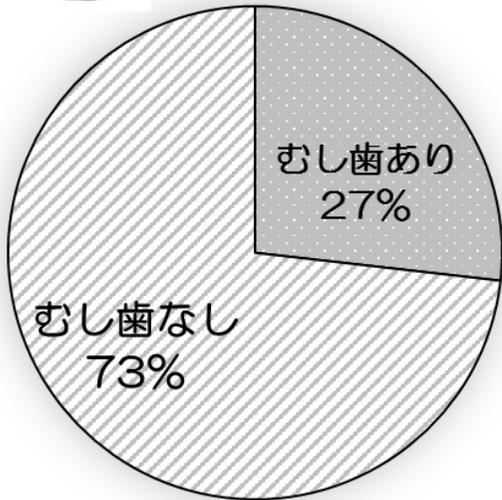
6月4日～8日は **は** の衛生週間

歯の衛生週間に、歯みがきチェックカードを配ります。朝・昼・夜の1日3回、1本1本の歯を意識しながら、しっかりみがきましょう。鏡を使って、歯肉(歯ぐき)のチェックもしてみましょう!



5月に歯科検診を実施しました!

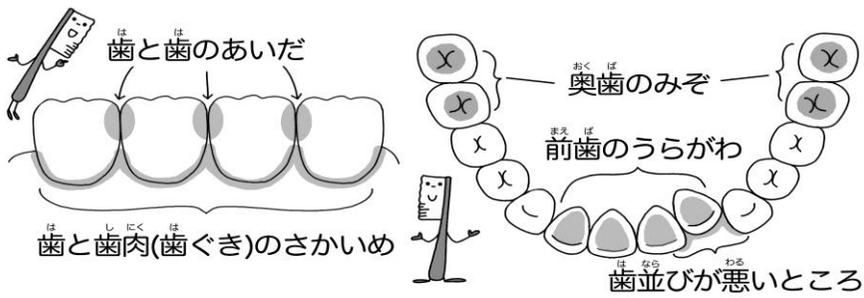
しかけんしん けっか 歯科検診の結果は...



| ブロック | 幼稚園 | 前期 | 中後期 |
|-------|-----|-----|-----|
| むし歯あり | 4人 | 16人 | 6人 |

歯科検診の結果を配付しています。むし歯がある人は、早めに病院に行って治療をしましょう。早いうちに治療を始めることで、治療する回数も少なく済みます。治療が終わったら、『受診結果』を歯科医院で記入してもらい、担任の先生に持ってきてください。

みがき残しやすいところは、ここだよ!



歯ブラシを上手に使うって、いねいに歯をみがいてね!!

梅雨の季節がやってきました。蒸し暑かったり、雨でひんやりと肌寒くなったりと天気によって気温が変化しやすいため、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服を上手に調整しながら、睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう!



もうすぐプール学習が始まります

6月から水泳が始まります。水泳のある日の朝は、家で「健康チェック」をし、体の調子が悪い時は、無理をしないように健康管理を十分して、プールに入りましょう。

今日のプールは **オツク** かな? チェックポイント

- ぐっすり眠れましたか?
- 熱はありませんか?
- 顔色が悪くありませんか?
- 爪を短く切りましたか?
- お腹をこわしていませんか?
- 朝ごはんをしっかり食べましたか?
- ジュクジュクした傷はありませんか?
- 目・耳・鼻のどに異常はありませんか?



◆気をつけよう! アタマジラミ◆



毎年、水泳が始まるころになると、アタマジラミが発生しやすくなります。アタマジラミは、人の頭から頭へうつってしまいますので、プールの前に定期的に確認をしてください。見つかった場合には、専用のシャンプーでの駆除や薬局・皮膚科への相談など、早めの対応をお願いします。

しょくちゅうどく よぼう 食中毒を予防しよう! 6月～9月は食中毒が増える時期です

食中毒は、細菌などに汚染された食品や水、食器、手指、便などから感染します。下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が現れます。梅雨から夏にかけて、食中毒の発生が増える時期は、ご家庭でもより衛生面に気をつけてください。

菌をつけない!

手や洗える食べものは、しっかり洗おう。

菌を増やさない!

冷蔵庫へ

料理はすぐに食べて、残った分は冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存。

加熱して菌をやっつける!

中心までしっかり火を通そうね

しっかり加熱しよう。電子レンジを使うときは中まで火が通っているか確認を。調理器具も熱湯などで消毒しよう。