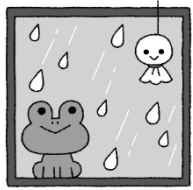


ほけんだより 6月

令和6年6月4日(火) 北方学園小学校 保健室

おうちのひと
よみましょう



しかけんしん おこな
歯科検診を行いました!

プールがはじまる前に...



6月は、みなさんが楽しみにしているプール開きがあります。

プール学習を楽しく、健康に始められるようにしっかりと準備をしましょう!

- 耳、鼻、目の病気がある人は、早めに治しておこう。
- 手足の爪を短く切っておこう。
- 前日は早く寝て、体を休めよう。
- 朝ごはんをしっかり食べよう。
- 当日の朝、必ず水泳カードを記録し、体調が悪いときは無理をしないようにしよう。

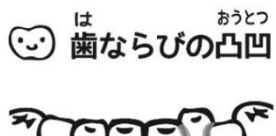


みなさんは毎日、ていねいな歯みがきができていますか? 歯みがきをしたつもりでも、みがき残しがあることも...。正しい歯みがきの仕方を身に付けて、むし歯を予防しましょう!

は歯のよごれ、どこにたまりやすい??

歯と歯のあいだ

歯と歯肉のあいだ



フッ化物洗口がはじまります!

6月26日(水)から、毎週1回 フッ化物洗口を実施します。

- 【実施時間】** 毎週水曜日 朝の時間 (各学級で実施)
- 【注意事項】**
- 朝の歯磨きをしっかりと行う。
 - 洗口前は、水分補給を済ませておく。
 - 洗口後30分は、水を飲まない。
 - ◎ かごの中のもの、先生以外絶対に触らない。
- 【実施方法】**
- 1 ゆっくり洗口液を口に含む。
 - 2 少し下を向き、音楽に合わせて1分間ぶくぶくうがいをする。
 - 3 紙コップに洗口液を吐き出し、ティッシュで口を拭く。

保護者の方へ

★ フッ化物洗口は途中からでも始める、やめるといった変更もできます。その場合は、学級担任にご連絡いただき、変更届を提出していただきますようお願いいたします。

知ってる? 「8020運動」

80歳になっても、20本以上自分の歯を保とう! というもの。歯は、食べる時以外にも話すとき、運動するときなど様々な場面で必要なものです。自分の歯は一生の相棒。ずっと大切にしましょうね。



いつまでも自分の歯でかめるように

プールで気をつけたい感染症について

【咽頭結膜炎(プール熱)】
プール等の水を介して感染することが多いので、プール熱とも言われています。感染力が強く、飛沫・接触による感染にも注意が必要です。

- 主な症状
 - ・ 39~40度の高熱
 - ・ のどの腫れと強い痛み
 - ・ 目の充血や痛み、目やに
- 予防方法
 - ・ 手洗い、うがい
 - ・ 他の人と一緒にタオルを使わない
 - ・ シャワーで体をよく洗い流す

学校感染症の一つで、出席停止の対象となります。

☆プールの前と後は、お子さんの様子を見てあげてください。感染症にかかった場合には、学校にご連絡をお願いいたします。