



平成29年6月9日
赤崎小ほけんしつ

6月になっても晴れた日がつづいていましたが、梅雨入りしましたね。梅雨の時期はくもりや雨のときと晴れのときの気温の変化が大きく体調をくずしやすくなります。また、晴れの日、まだ暑さになれていないため、熱中症に注意が必要です。体を動かして遊ぶときには、水分補給を忘れないようにしましょう。

6月のほけんもくひょう

・歯と口のけんこうに気をつけよう。



歯と口の健康について正しい知識をもって、むし歯や口の病気を予防しましょう。という週間です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

むし歯の治りようはおわりましたか？

3～6年生は歯科検診が終わっています。むし歯は自然にはなおりませんし、放っておくと治りように時間がかかります。治りようがまだのご家庭は、早めに治りように行くことをおすすめします。

治りようが終わりましたら、ピンクの紙を学校まで提出してください。

1・2年生の歯科検診は6月15日（木）です。

保健委員会が歯の集会をしました。

歯と口の健康週間ということで、児童集会で保健委員会が歯に関するげきと〇×クイズをしました。歯みがきをせずにむし歯になってしまったは一子ちゃんでしたが、はみがきマンと赤崎小のみんなのおかげでむし歯きんをやっつけることができました。



〇×クイズの紹介



①：自分にあった歯ブラシの大きさは指1本分のはばである。〇か×か。

せいかい：×

自分にあった歯ブラシの大きさは指2本分のはばのものだといわれています。

また、歯ブラシはうしろから見て毛がはみ出していたら新しいものにとりかえてください。

②：むし歯の原因になる「しこう」をとるには、歯みがきをするのが一番よい。〇か×か。

せいかい：〇

しこうをとるには、ていねいな歯みがきが大切です。ぶくぶくうがいでだけではとれません。しっかり歯をみがきましょう。

③：歯にわるいおやつは甘くて歯にくっつくおやつである。

せいかい：〇

歯にベトベトつくケーキやキャラメルなどのおやつより、歯にくっつかないせんべいやりんごのほうがよいです。よくかむおやつは「つば」も出るので、むし歯予防につながります。

④：むし歯になりやすい歯は前歯である。〇か×か。

せいかい：×

おく歯のほうがみそがあり、歯みがきがしにくくみがきのこしが多いのでむし歯になりやすいです。



もうすぐプール学習がはじまります。泳ぎが得意な人も、そうでない人も、みんなが楽しくプール学習ができるように守ってほしい約束が5つあります。

①病氣やけがをしている人は、
早めに治りょうをしておく。

健康診断でお知らせをもらった人は、
プール学習の前に受診しておきましょう。

②早ね・早おき・朝ごはんを心がける。

プール学習は体力をつかいます。
具合がわるいときは無理をせずに先生に伝えましょう。

③先生の注意をよく聞いて、
友だちとふざけない。

プールサイドを走ったり、プールにとびこん
だりすると、大きなけがにつながります。

④体をせいけつにしておく。

プールはお風呂ではありません。
つめも短く切っておきましょう。
友だちをけがさせてしまうかもしれません。

⑤準備運動をしっかりとする。

けがをしないようにしましょう。

雨の季節も元気で安全に!!

けかに注意!!

雨の日はぬれてとってもすべりやすくなっています。
ろうかや階段で転んでけがをしないようにしましょう。



いつも体をせいけつに!!

汗ばむ季節です。毎日お風呂に入って気持ちよく過ごしましょう。
汗ふきタオルも忘れないように持ってきてきましょう。

交通事故に注意!!

雨やかさで周りが見えにくくなります。
登下校中は車に注意しましょう。



おうちの方へ



運動会前あたりから「水ぼうそう」で欠席する人が続いていました。主な感染症の出席停止期間をお知らせします。

インフルエンザ…発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

百日咳…特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで

流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）…耳下腺、嚥下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、

かつ全身状態が良好になるまで

麻疹（はしか）…解熱した後3日を経過するまで

風しん（三日はしか）…発疹が消失するまで

水痘（水ぼうそう）…すべての発疹が痂皮化するまで

咽頭結膜熱（プール熱）…主要症状が消退した後2日を経過するまで

※ただし、病状により医師において感染のおそれがないと認めたときは、
この限りではありません。

朝から熱がある、発疹ができてい
るなど感染症にかかっている疑いがある場
合、無理して登校せず、病院を受診して
いただきますようよろしくお願いいたします。