

ほけんだよい 6月

平成27年6月1日
庵浦小学校 保健室



いよいよ梅雨のきせつがやってきました。この時期は気温の変化がはげしいので、衣服のちょうせつや、あせの始末に、いつも以上に気を配りましょう。
じめじめとした天気が続いても、気持ちまでじめじめしないようにしてくださいね！

がつ 6月の保健目標

は たいせつ 歯を大切にしよう

つゆどきの衛生に気をつけよう



6月4日～10日は、歯と口の健康週間

むし歯の治りようは すみましたか？

歯科検診でむし歯が見つかった人で、まだ歯医者へ行っていない人はいませんか？むし歯は、自然には治りません。そのままにしておくと、ひどくなくなってしまいます。歯科検診の結果（ピンク色の紙）を持って、むし歯を治しに行ってください。



6月3日(水)は、

親子歯みがき教室！！

歯に付いたよごれのそめだしを行い、学校歯科医の江頭毅先生と歯科えいせいしさんに、上手な歯のみがき方を教えていただきます。

「長めのタオル」「よごれてもよい服」のじゅんぴをしておいてくださいね。

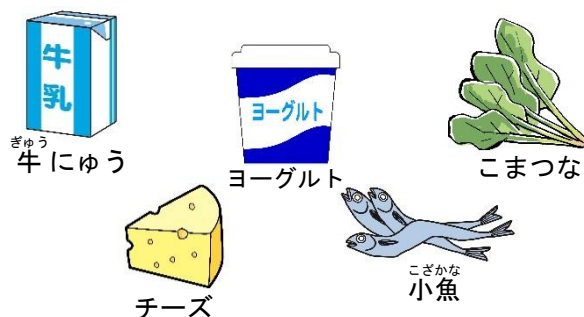


丈夫な歯をつくるために大切なカルシウムについて知ろう



体内のカルシウムは、約99%が骨や歯にふくまれるほか、血液などにもふくまれています。体内では、おもに丈夫な骨や歯をつくる働きがあり、成長期の子どもたちにとっても大切な栄養素です。

カルシウムが多い食品



日本人は、カルシウムが不足していると言われていいます。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯をうまくつくるができなくなったり、年をとったときには骨粗しょう症になったりすることが多くみられます。骨粗しょう症になると、骨の中がスカスカになり、ちょっとしたことで骨折しやすくなってしまいます。日ごろからカルシウムをふくむ食品をとるようにしましょう。





もうすぐプールがはじまります



たのしく、安全に、プールに入るために、次のようなことに気をつけましょう。

- 病気やけがをしている人は、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。



- 朝ごはんをしっかりと食べましょう。しっかりと朝ごはんを食べないと、力が出ませんよ。



- 毎朝、健康しょうたいをチェックしましょう。無理をしてはいけません。



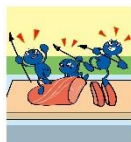
- からだをせいけつにしておきましょう。プールは、お風呂ではありません。つめも短く切っておいてくださいね。



- 前の日は早くねましょう。具合がわるくなってしまうかもしれません。



- じゅんぴ運動をしっかりとしましょう。けがをしないようにしてください。



食中毒に気をつけよう



食中毒は、細菌などがついた食品や水、食器、手、便などから感染します。集団で食中毒になることもあります。つゆから夏にかけて食中毒が増える時期、家庭でも、より衛生的に過ごすように心がけてください。

食中毒になると、どうなるの？



げり



おなかがいたくなる



はき気やおうと



ねつが出る

食中毒予防の3原則

細菌やウイルスを

つけない

石けんで手を
しっかりとあらおう



増やさない

出しっぱなしにせず、
冷蔵庫に入れよう



やっつける

十分に加熱しよう



保護者のみなさまへ



すべての健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。検査の結果、「受診のすすめ」の用紙を受け取られた方は、早めに病院で受診されることをおすすめします。（病院で「異常なし」と診断される場合もあります。）受診後は、「受診のお知らせ」を学校まで提出していただきますようお願いいたします。また、近日中に「のびゆくからだ」をお配りします。ご家庭でみられましたら、保護者印のところへ押印し、10日（水）までに学校へご返却ください。