

# ほけんだより 6月

佐屋小学校  
保健室  
H28. 5. 31  
第 3 号

## 6月の保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう

どき えいせい き  
つゆ時の衛生に気をつけよう



6月に入りもう少しで梅雨の季節になります。雨が降っている日は、校舎の中で過ごすことが多くなります。湿度が高い日は、廊下や渡りはとても滑りやすくなります。廊下を走っている人をよく見かけますが、転んだりぶつかったりすると、とても危険です。昨年度に保健委員会が調べた『発見！危険な場所ベスト5』を参考にして、ケガのないように生活をしましょう。



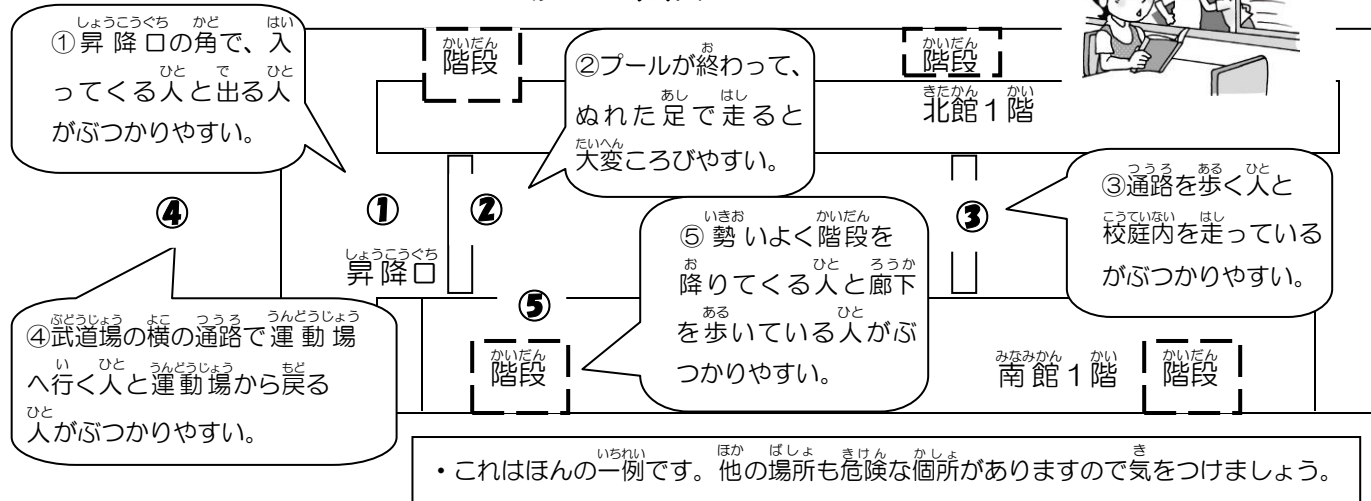
## 6月14日はプール開きです

水泳は、体調の悪いときや睡眠不足・朝食抜きで行くととても危険です。安全に学習を行うために、しっかり体調を整えておく必要があります。

- ☆ 睡眠はしっかりとれているか？
  - ☆ 朝ごはんはしっかり食べられたか？
  - ☆ つめきり・耳そうじはしてあるか？
- 水泳のある日は必ず確認しましょう。



## ☆発見！危険な場所ベスト5☆



なぜ必要か・・・

- ・ 耳のそうじ・・・耳垢がふやけて「耳垢栓塞」や外耳炎になることがあります。
- ・ つめきり・・・長いと爪がおれたり、泳いでいる間に人を傷つけたりします。



## プール熱に注意して！

もうすぐプール学習が始まりますね。この時期に注意してほしい病気として、「プール熱」(難しい名前では「咽頭結膜熱」という)があります。アデノウイルスによって起こり、高い熱が出たり、のどが痛くなったり、目が赤くなったりします。とても感染力が強く、ウイルスが含まれた患者の咳やくしゃみのしぶきを吸いこんだり、ウイルスがついた手やタオルなどを通して感染します。プールから出たらシャワーを浴び、タオルの貸し借りはやめま



しょう。また日頃から、手洗い・うがいをしっかり続けてください。

## ゼーんぶ歯のおかげ

朝、さわやか笑顔で「おはよう」

歯がないと・・・口がすぼんで上手に笑うことができません。

朝ごはんが今回もおいしい～

歯がないと・・・上手に噛むことができず、食べ物の味を感じることはできません。

スポーツテストでいい結果が出た！

歯がないと・・・ここ一番のふんばり時に噛みしめることができず、力がわいてきません。口に関係ある事も、ない事も、歯があるおかげで出来ている事はたくさんあります。

歯を丈夫に、健康にしたいなら、毎日の歯みがきと食事、そして歯を大切にすることが大事です。



## 6月の保健行事

- |        |   |
|--------|---|
| 1日(水)  | 保健委員会の「歯みがき応援隊ミガクンジャー」の活動⇒1の3へ                |
| 2日(木)  | 歯科健診・・・3、6年生、個別                               |
| 3日(金)  | 歯みがき応援隊⇒1の2へ、6日(月)歯みがき応援隊⇒1の1へ                |
| 7日(火)  | // 2の1へ、10日(金) // 2の2へ                        |
| 13日(月) | // 2の3へ、14日(火) // 個別へ                         |
| 15日(水) | // 3の1へ、16日(木) // 3の2へ                        |
| 17日(金) | // 3の3へ、20日(月) // 4の1へ                        |
| 21日(火) | // 4の2へ、22日(水) // 4の3へ                        |
| 23日(木) | // 5年生全クラスで                                   |
| 24日(金) | // 6年生全クラスで                                   |
| 27日(月) | 学校保健委員会・・・5時間目4・5・6年生児童のみなさんが健康に関するお話を聞く予定です。 |



ミガクンジャーでは手鏡が必要です。歯みがきセットに入る大きさのものを用意してください。