

ほけんだより



令和3年6月4日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

今年は、いつもより早く梅雨入りとなり、むし暑い日が続いていますね。暑さに慣れていない時期は、特に体調をくずしやすいため、熱中症にも注意が必要です。新型コロナウイルスの予防のためにも、毎朝自分で熱をはかり、健康観察をしましょう。

がつ もくひょう
＜6月のほけん目標＞

は たいせつ
歯を大切にしよう



めざせ！はみがきの達人！

- ①歯ブラシは、えんぴつを持つように持とう！
やさしくみがける良い持ち方です。
- ②歯ブラシは、小さく動かそう！
小さく動かすと、歯のよごれがよく取れます。
- ③1本ずつていねいにみがこう！
1本ずつみがくと、みがき残しがなくなります。
- ④前歯の裏側は、歯ブラシを「たて」に使おう！
「たてみがき」で、よごれをかき出します。



すいえい じゅぎょう はじ
水泳の授業が始まります

健康・安全に泳ぐために、プールに入る前に次のことをチェックしておきましょう。

- 目や耳・鼻の病気の治療は済んでいますか？
→まだの人は、早めに病院に行きましょう。
- 爪は短く切ってありますか？
→爪が長いと、自分や友達がけがをする原因になります。
- 朝ごはんを食べましたか？
→泳ぐと体力を使うので、エネルギーを補給しておきましょう。
- 体の調子は悪くありませんか？
→いつもの元気がないときは、先生に伝えましょう。



今年は、例年より3週間ほど早い梅雨入りとなり、蒸し暑い日が続いています。不快な暑さや気圧の影響で、体調をくずしやすい季節です。新型コロナウイルスの感染も拡大していますが、熱中症とあわせて予防できるように学校でも呼びかけています。御家庭でも、引き続き健康観察をお願いします。

6月 けんこうの日について

☆今月は、15分間の保健指導を実施します。

<実施予定日>

- 1、2年生…6月28日(月)
- 3、4年生…6月16日(水)
- 5、6年生…6月9日(水)



<指導内容>

6月の保健目標「歯を大切にしよう」

2学年ごと歯みがき指導を実施しますが、感染予防のため、マスクをはずしての指導は行いません。指導後に染め出しの錠剤を配布しますので、指導後1週間くらいを目安に、御家庭で歯の染め出しを実践してみてください。振り返り用のチェックシートもお配りしますので、実践後に記入し学校に御提出ください。よろしくお願いします。

乳歯のむし歯は治療が必要？

5月に歯科検診を実施しました。今年度は、永久歯よりも乳歯のむし歯があると診断された児童が多くいました。乳歯はいずれ抜けるから治療の必要はないかなと思うかもしれませんが、しかし、永久歯よりもやわらかい乳歯は、隣の歯との接触面積が大きく、むし歯菌がうつって進行してしまったり、次に生えてくる永久歯に影響があったりすることがあります。早めに歯科を受診しましょう。



☆朝の健康観察について☆

毎朝、「けんこうかんさつ表」にて健康観察をしていただいています。現在、風邪症状や発熱があれば出席停止(同居の御家族に風邪症状がみられる場合も出席停止)としていますが、登校するか迷ったときには、学校に御連絡ください。

6月から水泳指導が始まります。「けんこうかんさつ表」にて水泳参加についても確認しますので、体育の授業がある日は御記入ください。よろしくお願いします。



☆ご挨拶☆

養護教諭の山本 優です。六月七日より産前休暇に入らせていただきます。子どもたちは、「動いてる?」「名前考えてあげるよー。」「おなか大きくなったね。」と、お腹をさすりながらよく声をかけてくれました。出産、復帰後には、子どもたちいろいろな話ができたらと思っています。

代替の山下部 洋子(ひかべ ようこ)に引き継いでいきますので、何かあればいつでも御相談ください。

