



令和6年6月20日

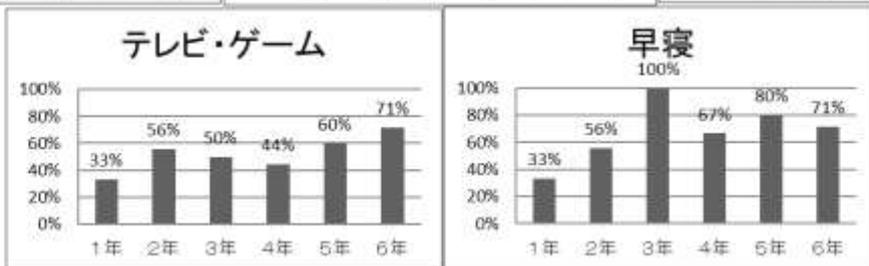
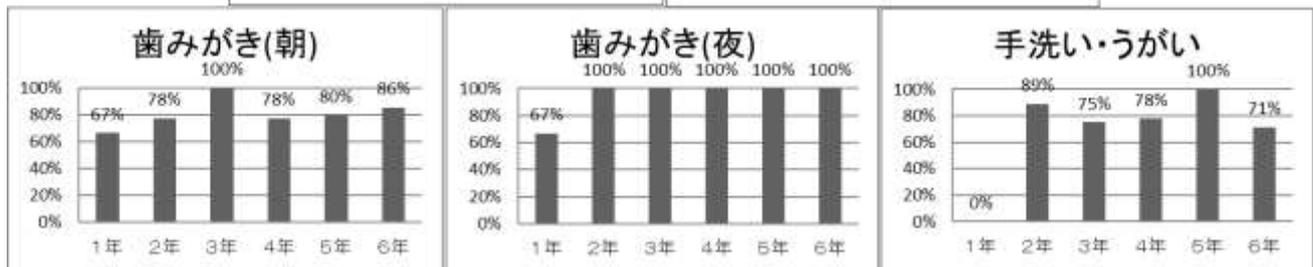
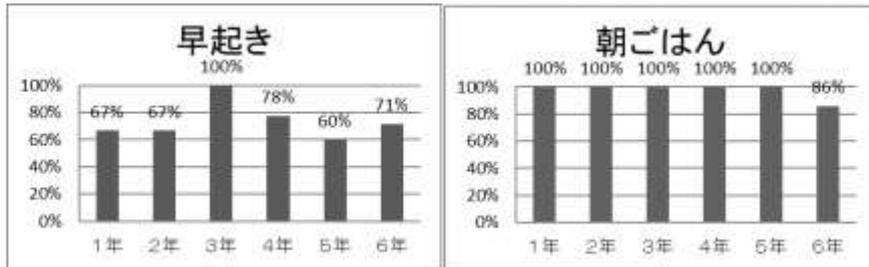
向洋小学校 保健室

No.6

長子配付

5月の生活カレンダーの結果をお知らせします

(5日中、4日以上◎がついた児童の割合を表しています。)



- みなさん毎日、朝ごはんを食べていて素晴らしいです。朝ごはんを食べると、やる気スイッチが入って、勉強も運動もがんばることができますね。これからも続けましょう。
- 「テレビ・ゲーム」の達成率が低かったです。長時間、画面を見ていると、目が疲れてしまいます。また、夜おそくまで見ていると、なかなか眠れなくなってしまいます。健康のためにも、ネットルールを守りましょう。

☆明日から2回目の生活カレンダーが始まります！めあて達成におけてがんばりましょう。

1年生	おうちでも、てあらい・うがいをがんばる。
2年生	テレビ・ゲームは、平日は1時間、土日は2時間までにする。
3年生	テレビ・ゲームは、平日は1時間半、土日は2時間までにする。
4年生	9時半までにねる。
5年生	テレビ・ゲームは、1時間半までにする。
6年生	平日は6時半、休日は7時半までに起きる。

フラッシング指導をしました



1,2年生全員と3~6年生の12名にブラッシング指導を行いました。小学生の間は、歯の生え変わりがあり、むし歯になりやすい時期です。歯垢染め出し液を使って、「どこに歯垢が残りやすいか」、「どのようにしてみがくとよいか」などを考えることができました。



みがき方のポイント

- ・歯ブラシはえんぴつもち
- ・軽い力でみがく
- ・みがく順番を決める
- ・鏡を見てみがく

歯の王様（第一大臼歯）は、
でこぼこしてみがきにくい！
↓
ほった側に歯ブラシを
ぐいと引っ張る



けいほうはつれい て あしくちびょう りゅうこうちゅう 警報発令！手足口病が流行中！



<手足口病とは>

- ◆ 乳幼児に多いウイルス感染症で、口の中・手のひら・足の裏などに水疱性の発疹ができる（熱はあまり高くないことが多い）
- ◆ 感染経路は飛沫感染、接触感染、経口感染
- ◆ 特異的な治療法はないが、基本的には数日間のうちに治る

- 流水と石鹸によるこまめな手洗いを心がけましょう。
- 高熱が続く、吐き気、頭痛の強いとき、水分が摂れない、ぐったりしているなどの症状が見られた場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。