

6月のほけんだより

R5年6月1日
蕪城小 保健室

暑いと感じる日が増えてきました。季節の変わり目で急に暑くなった日は、暑さにまだ慣れていないため、熱中症に注意が必要です。規則正しい生活を心がける、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給をする、暑さを避けるなどして、熱中症の予防を心がけましょう。

6月の保健行事

日にち	検診	対象者
6月6日(火)	歯科検診	3年生、6年A・B組
6月7日(水)	歯科検診	1年生、6年C・D組
6月13日(火)	尿二次検査	尿二次検査対象者
6月14日(水)	歯科検診	2・4・5年生
6月22日(木)	耳鼻科検診	4年生
6月29日(木)	耳鼻科検診	1年生



1年生・4年生のおうちの方へ ～耳鼻科検診時のお願い～

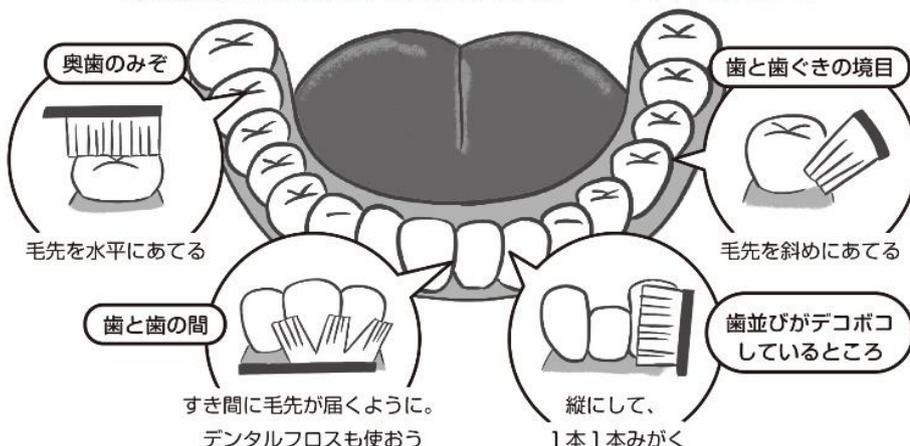
石川県耳鼻科医会より、【R5年度も口腔及び咽頭の検査の実施はしません。また、医療機関の受診と同様に実施してほしいため、検診当日、児童生徒については、マスク着用をしてください】というお願いがありました。

そのため、耳鼻科検診時のみ児童にはマスクの着用をお願いすることになります。また、耳鼻科検診当日は、マスクを持ってきてください。忘れた場合は、学校のマスクをお渡しします。

歯を大切にしよう

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまりのことです。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。ネバネバしていて、うがいだけでは取れません。放っておくと、むし歯になったり、歯ぐきが腫れて歯周病になったりすることもあるので、歯みがきで取り除きましょう!

▲みがき残しやすい場所とみがき方



日中は、殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている間は、だ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。

特に寝る前の歯みがきは、しっかり丁寧にみがきましょう!

がくしゅう プール学習がはじまります！

6月19日（月）にプール開きの予定です。安全に楽しくプール学習ができるように、プールのお約束を確認しておきましょう。

☆プールでのおやくそく☆

いえ 家ですること

したぎ ふく もの
下着、服、持ち物には
なまえ か
名前を書いておく



みみ
耳のそうじをする
てあし
手足のつめを切る



はや
早ね・早起き・朝ごはんを
こころがける

たいちょう ととの
体調を整えておく



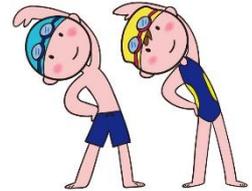
はい まえ プールに入る前に

き 着がえる前にトイレへ行く



ぬいだ服は
きれいにたたむ

け
かみの毛はまとめて
ぼうしの中に入れる



じゅぎょうちゅう プール授業中



きちんと
シャワーを
あびる

しっかり
準備運動
をする

走らない

とびこまない

ふざけない

無理しない

タオルの
貸し借りは
しない

体調が
悪くなったら
すぐに言う

あと プールから上がった後



みず なが
プールの水をあらう流す

しょうじょう このような症状があるひとは、はい 入るのをひかえましょう

- きすぐち 傷口がジュクジュクしていたり、しゅっけつ 出血していたりする人
- め はな くち ひ 目、鼻、口、皮ふなどの病気で、びょうき 病気、プールに入るのをお医者さんに止められている人
- げり げり 下痢、ふくつう 腹痛、ずつう 頭痛など、からだ 体の具合が悪い人