

令和7年度6月号

海神南小学校

保健室

ほけんだより

6月に入りました。まもなく梅雨の季節になります。この時期は、気温の変化が激しく、体が変化についていけずに体調を崩しやすいです。脱ぎ着しやすい上着を用意しておくくと便利です。体調を崩さないように、衣服で調節できるようにしましょう。

6月の保健行事

日付	内容	対象学年	気を付けること
6/12(木)	歯科検診	1・2・3年 なのはな	・当日の朝、必ず歯磨きをしましょう。
6/17(火)		4・5・6年	・名札を付けて検診を受けましょう。
6/19(木)	聴力検査	2・3・5年	・検診を待っているときは静かに待ちましょう。
			・耳掃除をしてきてください。
			・耳が見える髪型にしてください。

できているかな？正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



※歯科検診の結果は、すべての児童に手紙でお知らせします。内容をご確認いただき、受診が必要な場合は、早めに受診してください。また、受診した際は、受診報告書を担任にご提出ください。

8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

水泳学習が始まります

- ① 耳垢・つめのチェック
耳垢がたまっていると、耳垢が水を吸って、耳をふさいだり、炎症を起こしたりします。
- ② 病気の治療
目、鼻、耳、皮膚などの病気がある場合は、病院へ行き、治療をしてください。
- ③ 早寝・早起き・朝ごはん
睡眠不足や朝食抜きは、体調不良の原因になります。プールでは、思わぬ事故につながります。
- ④ 朝の健康観察
体調の悪いときには、無理をせず、見学をしてください。

★水泳学習で気をつけたい感染症〈保護者の方へ〉

咽頭結膜熱（プール熱）

- ・プールなどの水を介して感染することが多いのでプール熱と言われています。
- ・主な症状は高熱やのどの腫れや痛み、目の充血や痛みです。
- ・学校感染症の1つで、出席停止の対象です。

アタマジラミ

- ・プールの水を介してうつることはありませんが、タオルやくし、水泳帽などの共用で感染します。必ず自分のものを使用してください。
- ・卵や成虫が見つかった場合は、病院を受診してください。