

6月

保健だより

6月の保健目標

けがを予防しよう
～つめを切ろう～

スポーツフェスティバルお疲れ様でした！校庭で練習をしている姿から本番で活躍している姿まで、保健室から陰ながら応援していました。素敵な表現運動や一致団結して走る全員リレーや団体競技はとても感動しました😊 一生の思い出ですね。

さて、5月は心身の疲れや寒暖差による体調不良などでの来室が多くみられました。6月はプールが始まるので、早寝早起き、朝ごはんをしっかりと取り、健康的な生活を心掛けていきましょう。爪のチェックも忘れずに行いましょう。

健康診断結果について

結果報告書のご提出ありがとうございます。眼科（黄）、耳鼻科（薄紫）、内科（青）の結果報告書のうち、プールで悪化するおそれのある疾患（耳垢、鼻炎、中耳炎、結膜炎、アトピー性皮膚炎など）については、水泳指導の前までの提出をお願いしています。定期健康診断結果報告書（学校検診を欠席した児童）についても同様です。すでに定期受診されているなど、事情がある場合はご相談ください。お忙しい中ですが、お子様の健康・安全第一のためにご協力をお願いします。

6月の保健行事

6月2日（火） 歯科検診

全校児童が対象です。
当日はしっかりと歯を磨いてから登校しましょう。

熱中症対策をしましょう！

梅雨の合間でも急に気温が上がった時は、熱中症への注意が必要です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、先生に伝えるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときは、水分補給をするように心がけましょう。

日差しが強い日が多くなってきました。校庭やお外へ出るときは、帽子を被り、汗拭きタオルなどでこまめに汗を拭くようにしましょう。

ミュータンス菌が好きなものは・・・

虫歯の原因となるミュータンス菌は、食べものに含まれている糖質が大好物です。この糖質をもとに歯垢（プラーク）を作ります。そして歯垢の中で作る酸が歯を溶かして、むし歯にします。そのため、口の中に糖分が長くある状態が続くと、むし歯になりやすいのです。食後の歯みがきや、ものをダラダラと食べないことが虫歯予防になります。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。歯を一本一本丁寧に磨くように意識していきましょう。