

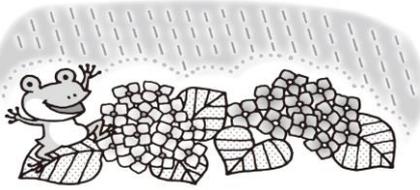


2023年5月31日発行

関上小中学校 保健室

むし歯を予防しよう

梅雨時の健康に気をつけよう



梅雨の花と言えば、アジサイを思い浮かべる人も多いと思います。アジサイは英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。



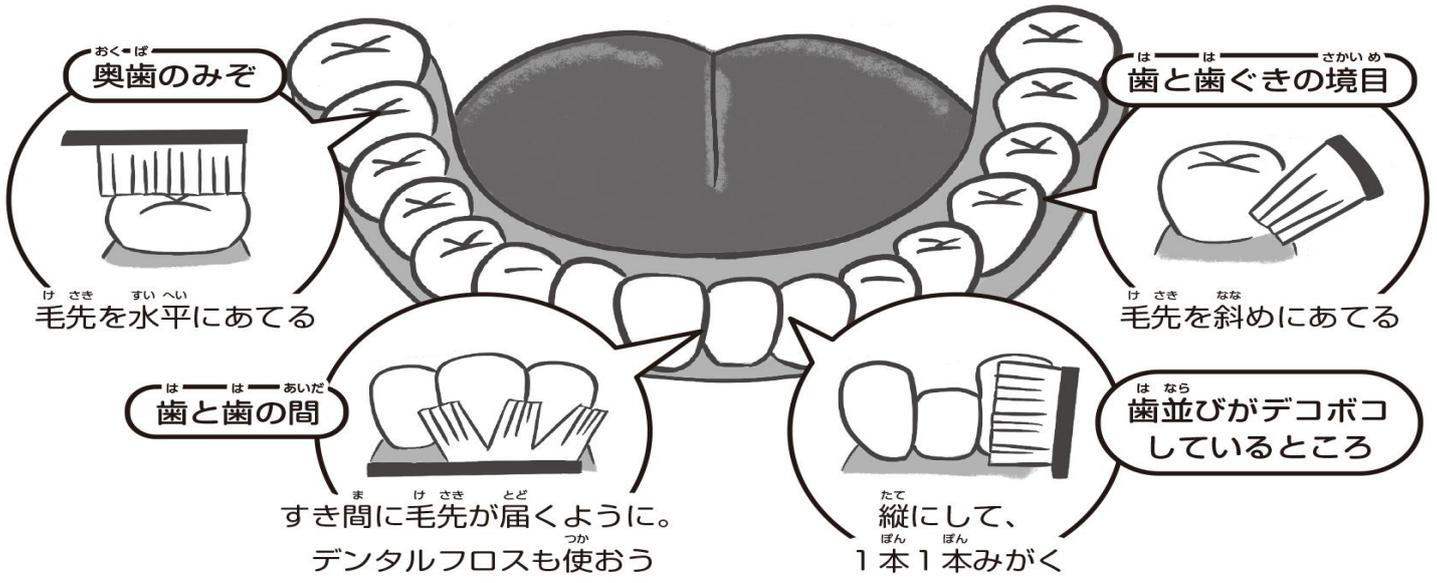
チャレンジはみがき



6月1日に、全校児童生徒にカラーテスターとワークシートを配付します。6月1日(木)～16日(金)の期間中に、ご家庭で1回実施して、みがき残しのチェックをお願いします。

みがき方には人それぞれ「くせ」があり、きちんとみがいているつもりでもみがき残しの部分があります。カラーテスターで赤く染めることにより、みがき残しの部分を見つけることができるので、ぜひチャレンジしてみてください。

みがかき残しやすい場所とみがき方



<6月の健康診断について>



日にち	検診名	開始時間	対象学年	連絡
6月1日(木)	歯科検診	8:45～	1～3年生	朝食後の歯みがきを必ずしてきてください。
6月2日(金)	眼科検診	13:30～	全学年(抽出者のみ)	髪の長い人はピンで止めるか結びましょう。
6月6日(火) 7日(水)	尿二次検査	朝のうちに 保健室へ提出	該当者・1次未提出者	6月5日(月)に容器等を配付します。 忘れずに提出をお願いします。
6月7日(水)	耳鼻科検診	13:00～	1・7年生:全員 その他の学年:抽出者	耳の掃除をしてきてください。髪の長い人はピンで止めるか結びましょう。
6月8日(木)	歯科検診	8:45～	7～9年生	朝食後の歯みがきを必ずしてきてください。

所見のあった人に近日中に結果を配付する予定です。所見があった場合は、できるだけ早めに医療機関を受診されることをお勧めいたします。

その他の全ての結果については、後日「健康の記録」でお知らせしますので、そちらでご確認ください。

さあプールびらきです



6月に入ると、まもなく水泳学習が始まります。5月31日(水)に、「水泳指導前の健康調査」を配付いたします。ご記入のうえ、学級担任までご提出をお願いいたします。その他に何か気になることがありましたら、いつでも学校にご相談ください。感染症対策をしながら、楽しく安全な水泳学習になるようにご家庭でも、以下の点についてご協力をお願いいたします。

① 毎朝お子様の健康チェックをお願いします。

発熱、下痢、嘔吐、中耳炎など不調がある時はプールには入れません。また、結膜炎、水イボ、とびひ、頭ジラミなどは他の人にうつしてしまう恐れがあるので、治るまでは入れません。必ず学校までお知らせください。(1~6年生の保護者の皆さまには、水泳学習の健康チェックカードへのご記入をお願いします。水泳学習の健康チェックカードの提出がない時は、元気でもプールには入れません。)

② 爪は短く切りましょう。

爪が伸びていると、他の子どもをひっかいたりけがの原因になったりします。手のひらの方から指を見たときに爪が見えないように前日までに切っておきましょう。はだしになるので、足の爪も忘れず切りましょう。

③ ゴーグル着用をおすすめします。

「プール入水時には目を守るためにゴーグル着用が望ましい」と言われています。消毒用塩素から目を守り、水を介しての伝染性の病気の予防にもなります。



プールの時には・・・

絆創膏やガーゼ等を貼って入れません。また、傷パワーパッド等の創傷被覆材を貼っての入水も不可といたします。(防水性に優れていますが、学校では他の児童との体の接触などによりはがれる可能性もあり、そこから細菌感染の危険もあります。) また、絆創膏やヘアピン、ミサガ等は必ず外してから入水になります。持ち物にはすべて名前を記入しましょう。事前に水着のサイズ、男子の水着のヒモの調節・確認もされることをおすすめします。

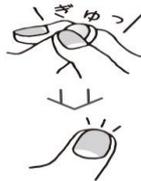
熱中症が心配される季節になってきました・・・



水分 足りている？

熱 中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



飲み残しは細菌だらけ!? ペットボトルの

ゴクッゴクッ... ふぅ～
残った分は明日飲もう

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの水を飲むときは！

- 2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む