

ほけんだより 6月

厚木市立玉川小学校
保健室
平成29年6月

そろそろ梅雨の時期になります。雨の日が多くなり、蒸し暑かったり、肌寒かったりして体調を崩しやすいので、体調管理をお願いします。

また、室内で過ごすことが多くなるため、けがをする人が増える月でもあります。室内のけがは、大きなけがにつながることも多くとても危険です。

雨の日の過ごし方を考えて、行動してほしいと思います。



プールがはじまります！

プールに入る前に注意すること



つめを切っておく、
耳そうじをする、
前の日はよくねる



プールでうつりやすい病気

■**プール熱**
39℃前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなるなどの症状があります。

■**はやり目（流行性角結膜炎）**
目やにが出る、目が赤くなるなどの症状があります。

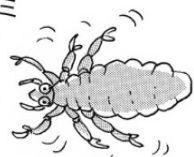
■**水いぼ**
1～3mmくらいの白いイボができます。
▷予防のためには、①プール前後のシャワー、②うがい、③手を洗う、④タオルの貸し借りをしない、などが大切です。



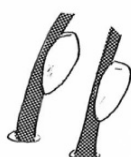
アタマジラミって、何！？

アタマジラミとは…

かみの毛について、頭の皮ふから血を吸う虫です。



見つけ方は…
かみの毛に産みつけられている卵を探します。
長い円のような形をしています。



気をつけよう！

体を寄せ合ったり、くし、ぼうし、タオルをほかの人と共用に使うとうつることがあります。



プールの前に、お子さまの体の状態の確認をお願いします。何かご心配なことがある時は、学校までお知らせください。

歯みがきについて考えよう！

毎日、しっかり歯をみがいていますか？「面倒だから・・・」「眠いから・・・」とって、歯みがきをしないこと、ありませんか？

歯の健康は全身の健康に関わります。玉川小では、16日まで「はみがき旬間」として、歯の健康について下の取組をします。

☆歯科検診・・・8日（木）

☆「歯」や「歯ぐき」の健康などについての学習

【各学年の学習内容】

- 1年生・・・歯の王様（6歳臼歯）をみがこう
- 2年生・・・はえてきた大人の歯を上手にみがこう
- 3年生・・・自分の歯並びにあったみがき方を知ろう
- 4年生・・・よくかんで食べよう
- 5年生・・・健康な歯肉をつくろう
- 6年生・・・歯と体の健康について考えよう



☆みがき残しチェック

1年生は各家庭で、2年生以上は学校で「カラーテスター」を使用して、みがき残しチェックをします。
どこがみがけていないか、1年生の皆さんはおうちの人と一緒に、2年生以上の皆さんは自分で確認して、みがき残しのない歯みがきの仕方を覚えましょう。
カラーテスターは、体内に入っても安全な成分で出来ていますが、使用を希望しない場合は、担任までお知らせください。

☆歯みがきカレンダー

歯みがきの回数を色ぬりして19日に持たせてください。一言コメントをお願いします。



☆歯ブラシチェックと絵本の読み聞かせ

保健給食委員会の児童が、1～3年生に歯に関する絵本の読み聞かせをします。

お子さまの歯みがきの様子を見ていただき、声をかけたり、時には仕上げみがきをしながら、歯の大切さなどについて話していただければと思います