

ほけんだより 6月号

おうめしりつだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ
養護教諭

じどうのみなさんへ



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標:「は」を たいせつにしよう

6月4日～6月10日は『歯と口のけんこう週間』です。むしばなど「は」のびょうきに ならないように、「は」のびょうきを早く見つけてびょういんで なおしてもらえるように、おじいちゃんおばあちゃんになっても元気で けんこうな「は」でいられるようにするための週間です。

6月4日～10日は

は くち けん こう しゅう かん
歯と口の健康週間



むしばに ならないためにできること

は ぶらし うご
ハブラシをこまかく動かす



よくかんで食べる



食べたなら「は」をみかく



ぶうる
プールのじゅぎょうが はじまります

もうすぐぶうるのじゅぎょうが はじまります。たのしいぶうるの時間も、やくそくをまもることができないと、いのちをおとしたり、きゅうきゅう車をよぶような大きなけがや、なならないけがをしたりすることがあります。ぜんいんが あんぜんに、ぶうるのじゅぎょうができるように、次のやくそくをまもりましょう。

はし
走らない



ぶうるさいど みず
プールサイドは、水ですべりやすくなっています。かたいので、ころぶと きけんです。

とびこまない



ぶうる あたま
プールのそこに 頭をうつことがあります。あたま 頭をうつと大きなけがにつながります。

た おる
タオルの
かしかりをしない



め み
目に見えないびょうきがタオルから うつることがあります。

ぐあいかわるく
せんせい い
なったら先生に言う



みず はい
水に入ってしまうと、すぐにたすけに行くことができません。



健康診断にご協力いただき、ありがとうございました



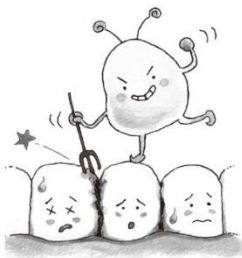
5月末の耳鼻科検診をもって、学校にて実施する健康診断は終了いたしました。ご協力ありがとうございました。6月は欠席者検診や二次・三次検診がございます。対象の方にはお知らせをお渡しいたしますので、受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。

医師の診察や、結果のお知らせ、健康診断に即した掲示物など、健康診断という学校保健行事を通して、自分の体や生活、保健室、医療、病気などに興味をもつ子供たちも多くみられました。ぜひご家庭でも、健康診断の様子や結果について話題にしてみてください。

歯と口の健康週間にあたって

6(む)4(し)歯にちなみ、6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間とされています。小学生は、すみずみまで歯を磨くことが難しい年齢です。仕上げ磨きや、歯磨きを促すお声かけなどを、よろしくお願いいたします。

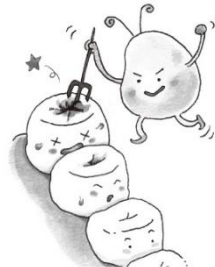
《むし歯になりやすいところ》



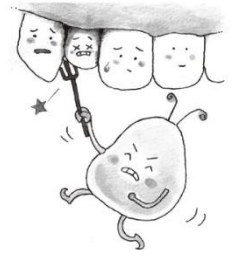
歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこしている場所

水泳の授業が始まります

水泳の授業では、表面に記載したような危険の他にも、耳鼻科系疾患や体調の悪化等の危険があります。健康診断の結果、受診が必要なお子様には「結果のお知らせ」を配布しています。特に、耳鼻科、眼科、内科（心臓や腎臓、皮膚等）の疾患は、水泳によって悪化したり、感染したりする可能性もあります。お早めに受診していただくよう、よろしくお願いいたします。

また、生活リズムの乱れと水泳の疲れが重なって体調を崩したり、伸びた爪が折れてしまったり、詰まっていた耳垢が水でふやけて悪化したり、ということを防ぐため、以下4点について、配慮していただくよう、お願いいたします。



耳鼻科・眼科・内科
等を受診する



十分に睡眠をとる



爪を切っておく



耳そうじをする