

ほけんだより

がつごう
6月号

そ お し り つ あ お き し ょ う が つ こ う ほ け ん し つ
曾於市立櫛小学校 保健室



がつ ほ け ん も く ひ ょ う
6月の保健目標

つ ゆ ど き え い せ い き は た い せ つ
・梅雨時の衛生に気をつけよう ・歯を大切にしよう

6月に入り、じめじめした日が増えてきました。梅雨時期に晴れ間が見えたととても湿度が高くて暑く、熱中症のリスクが上がります。また、梅雨が明けると本格的に夏の陽気となります。毎日すいとうを持ってきてこまめに水分補給をする、汗をかいたらタオルで拭く、など自分にできる熱中症対策をしていきましょう。

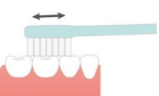
ただ あら 正しい手洗いですか？

6月～9月は、気温が高くなり、食中毒が多くなる時期です。食中毒予防には、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」という予防の3原則があります。小学生でもできる予防方法は、菌を「つけない」ための手洗いです。家に帰ったときや食事の前には必ず手を洗うようにしましょう。

 ①水で手をぬらし、ハンドソープをとりまします。手のひらをしっかりとこすりあわせるように洗います。		
 ②手の甲を伸ばすように洗います。	 ③指先・爪先を洗います。	 ④指の間を洗います。
 ⑤親指をねじるように洗います。	 ⑥手首も洗います。	 ⑦よく洗い流します。

は た い せ つ 歯を大切にしましょう

6月4日はむし歯予防デー、6月4日～10日は歯と口の健康週間となっています。歯垢が残りやすいところと歯みがきのポイントをチェックしてピカピカの歯を保ちましょう。

歯垢が残りやすいところ↓			
○おく ^ば 歯のかみあわせ	○歯 ^は と歯 ^は の間 ^{あいだ}	○歯 ^は と歯肉 ^{しにく} の境目 ^{さかいめ}	
			
歯みがきのポイント↓			
○前 ^{まえ} 歯のうらは、 歯 ^は ブラシ ^{かど} の角を つかって みがく。	○奥 ^{おく} 歯は1本 ^{ぼん} ずつ ていねい 丁寧にみがく。	○おく ^ば 歯のうらは、 歯 ^は ブラシ ^{せんご} を前後 に小さく ^{ちい} 動かす。	○歯 ^は と歯肉 ^{しにく} の 境目 ^{さかいめ} は45度の 角度で ^{かくど} みがく。
			

のこ 残すところ、あとひとつ

令和8年度定期健康診断も残すところ6月8日の耳鼻科健診のみとなりました。耳鼻科健診では、耳に耳垢がたまっていると診察できないことがあります。事前に保護者の方に耳の状態を確認してもらいましょう。

ほ ぐ し ゃ か た 保護者の方へ

★令和8年度定期健康診断も残すところ耳鼻科健診のみとなりました。体格測定・視力検査・聴力検査・眼科検診・歯科健診についてはすでに結果を配付しています。病院受診が必要な場合は早めに受診していただき、受診報告書を担任もしくは保健室まで提出していただきますようお願いいたします。

★耳鼻科健診では耳垢があると診察できないことがあります。事前にお子さんの耳の状態をご確認いただきますようお願いいたします。

今後の日程	項目
6月8日(月)	耳鼻科健診