

ほけんだより 6月

平成28年6月号 岸和田市立城北小学校

梅雨の季節となり、じめじめした暑い日が多くなってきます。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので、注意が必要です。まだ体が暑さになれていないので、熱中症が発生する危険もあります。毎日、水筒を持ってきて、こまめに少しずつ水分をとってください。

歯科健診があります。

6/9 (木) 5・6年生 10 (金) 3・4年生 17 (金) 1・2年生

歯科健診の結果は、全員(むし歯がなかった人にも)お渡しします。結果のお知らせで、5~10の中で○印がありましたら、お早めに治療や相談を受けるようにおすすめします。

6月後半から水泳が始まります。4月からの健康診断の結果で、治療や検査が必要な人は、できるだけ水泳が始まるまでに医師の診察を受けてください。

溶連菌感染症について

5月後半から、溶連菌による熱でお休みする人が出ています。代表的な症状は、発熱とどの痛みです。そして、体や手足に小さくて紅い発疹が出たり、舌にイチゴのようなツブツブができたりします。溶連菌感染症と診断されましたら、学校に連絡ください。「意見書」をお渡ししますので、医療機関で記入していただき、登校できるようになった時に学校に持ってきてください。よろしくお願いします。

6月はこんな月です。

梅雨に入る時期です。気温が高くなりはじめ、湿気が多くなるため、食中毒もふえ始めます。



プール開きがあります。爪は短く切っているか、皮膚の病気やアタマジラミはないかなど、チェックしましょう!



熱中症がふえはじめます。ぼうしをかぶる・水筒をもつ・日陰で休むなど、熱中症対策をはじめましょう!



1年のうちで昼の時間がいちばん長い「夏至」があります。長いお昼の時間をどう過ごすか考えてみましょう!



これであなたも歯みがきの達人に!!

持ち方は?

達人は鉛筆をにぎるように持つことも。カが入りすぎない持ち方を工夫しよう。



歯ブラシの動かし方は?

達人は小さく細かく動かします。



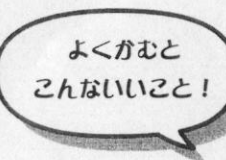
奥歯のみがき方は?

達人は2~3本をいっぺんにみがきません。1本1本ていねいにみがきます。



前歯の裏側のみがき方は?

達人はタテに歯ブラシを使います。



食べ物をよくかんで食べると、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがきれいになります。歯ぐきもじょうぶになります。また、脳の血のめぐりが増え、脳細胞の発達により効果があると考えられています。