

ほけんたより



R8. 6. 1 (月)

中卒小学校 保健室

No.3

雨の日が増える6月がスタートです。ジメジメとして汗をかきやすい季節なので、室内で静かに過ごす工夫をしつつ、こまめな汗ふきや水分補給で元気に乗り切りましょう！

6月の予定

日にち	項目	学年	備考
3日(水) 13:00~	内科検診	全学年	○ 運動者の半そで・半スボン
4日(木) 8:30~	歯科検診	全学年	○ 朝に歯みがきをしてくる
15日(月) 9:00~	心電図検診	1・4年生	○ 運動者の半そで・半スボン



むし歯バイキンがねらっている3つの場所とは…？

6月4日~10日は
歯と口の健康週間

むし歯バイキンたちは、みんなの口の中で「ある場所」を、じーっとねらっています。その場所とは…「みがき残しがあるところ」です！

しっかりみがいて、むし歯バイキンをやっつけよう！

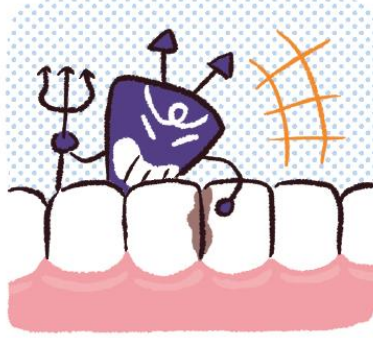


おくほ 奥歯のみぞ



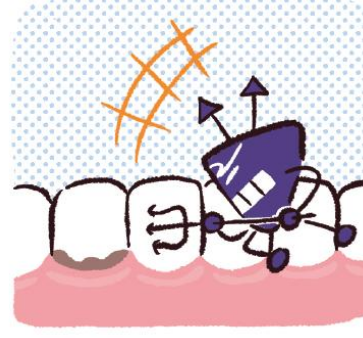
ごはんやおやつがつまりやすい。しっかりよごれをかきだそう！

は は 歯と歯のあいだ



ハブラシの毛先がとどきにくい。ハブラシを小さく動かすのがポイント！

は は 歯と歯ぐきの境目



ここにバイキンがたまると、歯ぐきが赤くなってしまふことも。45度の角度でハブラシをあてよう！



近視にならないための新常識

たくさん外で過ごそう



夏は熱中症に
注意してね!

木陰やベランダ
でもOK



近視になりたくない人はもちろん、
すでに近視の人も悪化防止に
なるといわれています。
走り回らなくてもOK。
外で過ごすことがポイントです。



保護者の皆様へ

～ 眼科校医 つのだ眼科 角田先生 からのお話 ～

- タブレットやスマホの長時間使用は、近視への影響が大きい。
- タブレット学習は、目から30cm以上離し、周りの環境も明るくする。
- 家庭でも動画などを見るときは、テレビ画面で見るとよい。
部屋にこもったり、布団の中で使ったりしないようにする。
- タブレットやスマホ等は30分使ったら、5分休憩する。
- スマホ内斜視という症状も出てきている。片方だけ寄り目になってしまう。



☆検診結果について

5月に行われた検診結果（眼科・耳鼻科）について、校医から所見があったお子さんにのみ「結果のお知らせ」を配付しています。受診が済みましたら、受診報告書の提出をお願いいたします。

☆水泳学習に向けて

6月上旬に水泳学習参加同意書を配付いたします。期日内の提出にご協力をお願いいたします。
また、水泳学習が始まりましたら、朝のお子さんの様子（体温、顔色、食欲など）のチェックを必ずお願いいたします。特に「爪」のチェックを忘れずをお願いします。爪が長いと、水中で友達を傷つけてしまう原因になります。清潔に、短く切って登校させてください。



☆頭部打撲時の対応について

お子さんが頭にけがをした場合、けがの程度に関わらず、必ず保護者の方へ状況説明のご連絡をさせていただきます。その後の対応（学校で経過観察、お迎え等）についてもその際にご相談させていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。