ほけんだより

令和５年５月３１日
品川区立清水台小学校
校　長　：深尾　剛
養護教諭：上村　優理子

これから梅雨の季節を迎えます。じめじめとした蒸し暑い日があったり、雨でひんやりと肌寒い日もあったりします。天気や気温が変わりやすく体調を崩しやすいので、脱ぎ着しやすい洋服を選んで、梅雨の季節を乗り切りましょう。また、この時期から熱中症や食中毒にも注意が必要です。体調を崩さないように、規則正しい生活リズムと登校前の健康観察をしっかりと行い毎日を元気に過ごしましょう。

６月の保健行事

日程	健診項目	注意点
８日（木）	●耳鼻科検診（全）	※プール前検診を兼ねます。
１５日（木）	●眼科検診（全）	
２６日（月）	●日光移動教室前検診（６年）	※つなぎの服（ワンピースなど）は控えてください。

～プールでの学習が始まります～

水泳は全身の筋肉をまんべんなく使うため、ご家庭でも十分な健康管理・登校前の健康観察をお願いいたします。

なお、健康診断の結果、耳鼻科・眼科の受診を勧められた場合、医師の許可が出てからプールに入ることになります。検診後からプール開きまでの期間が短いですが、早めに医療機関を受診していただき、結果のお知らせを学校までご提出ください。

★☆プールに入る前の健康観察★☆

□体温は平熱ですか？　□朝ご飯は食べられましたか？　□寝不足ではありませんか？
□耳あかは取っていますか？　□目が充血していませんか？　□湿疹やできものはないですか？
□腹痛や下痢はしていませんか？　□咳や鼻水が出ていませんか？
□手足の爪は切っていますか？　□ひどいけがはないですか？

※　このようなときは無理をしないようにお願いします。

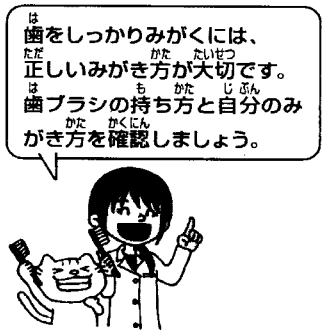
～梅雨を健康にのりきる6つのポイント～

① 天気の良い日は外に出ましょう。
② お風呂に入って気分をさっぱりとし、清潔な下着を身につけましょう。
③ 換気をして部屋の風通しを良くしましょう。
④ 食事の前やトイレの後は、必ずせっけんで手を洗いましょう。
⑤ 生ものはいたみやすいので、気を付けましょう。
⑥ 早寝・早起き・朝ごはんで丈夫な体をつくりましょう。

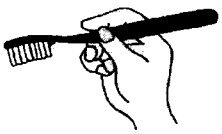
６月は歯と口の衛生月間

６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。歯科検診の結果はどうでしたか？検診の結果、受診が必要な人やみがき残しがあった人には、『結果のお知らせ』を渡しています。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯肉炎などの予防に努めましょう。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることにもつながります。毎日、しっかりと歯の健康を管理して、何歳になっても「元気に会話ができる」「おいしく食事をいただける」といった日常生活を送っていきましょう。

正しい歯みがきを実行しよう!



持ち方



えんぴつを持つように歯ブラシを持つことで、余計な力が入らずに、みがくことができます。

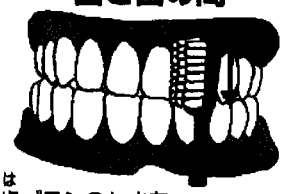
みがき方

軽い力で小さく小刻みに１本ずつみがきます。

みがき残しの多いところ

生えかけの歯に歯肉がかぶさっていると、その部分に食べかすが残ってしまうことがあります。気をつけてみがこうね!

歯と歯の間



歯ブラシのわきを使い、縦にあてて上下に動かす

歯と歯ぐきの間

歯ブラシの全面を使い、45度の角度であてて動かす

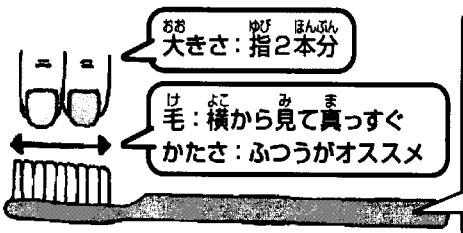
歯の裏側

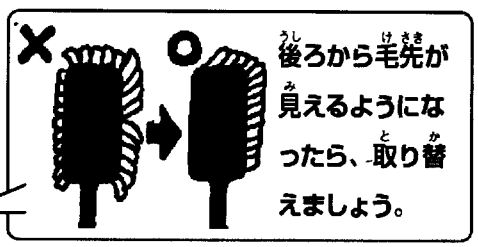
歯ブラシのかかとを縦に使い、かき出すように動かす

奥歯

歯ブラシのつま先を使い、ほおの横からブラシを入れて動かす

よいハブラシの選び方





- ５月以降健康観察表（検温表）の配布・提出はありませんが、毎朝登校前に健康観察をお願いします。体調が良くない時は、ご家庭で様子を見て登校する、無理をせずに休むようにしてください。お忙しい中ですが、よろしくお願いいたします。
- 検診結果や保健関係書類の配布用で使用する封筒は、受け取りましたら中をご確認いただき、学校までご返却ください。