

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

じどうのみなさんへ



こんげつ ほけんもくひょう は たいせつ
今月の保健目標: 歯を大切にしよう

6月4日~6月10日は『歯と口のけんこう週間』です。むし歯などは歯の病気にならないように、歯の病気を早く見つけて病院で治してもらえるように、今は小学生のみんながおじいちゃんおばあちゃんになっても元気で健康な歯でいられるようにするための週間です。

6月4日~10日は

歯と口の健康週間



むし歯にならないためにできること

はぶらしをこまかく動かす

よくかんで食べる

食べたらずをみがく

プールの授業が始まります

もうすぐプールの授業が始まります。楽しいプールの時間も、やくそくを守ることでできないと、命を落としたり、救急車をよぶような大きなけがをしたり、治らない病気になったりしてしまいます。全員が安全に、健康に、プールの授業を楽しく終えることができるように、次のやくそくを守りましょう。

走らない

プールサイドは、水ですべりやすくなっています。ころんで、頭を打ってしまいます。

とびこまない

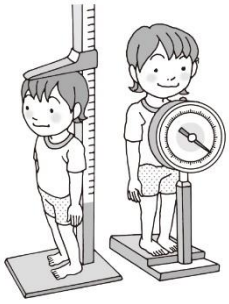
プールの底に頭を打ってしまいます。体がずっと動かなくなることもあります。

タオルの貸し借りをしない

目に見えない病気がタオルからうつってしまふことがあります。

体調が悪くなったら先生に言う

水の中で動けなくなると、すぐに助けることが難しくなります。

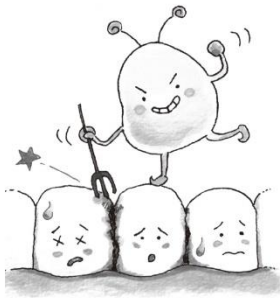


5月末の耳鼻科健診をもって、学校で実施する健康診断は終了いたしました。ご協力ありがとうございました。健診方法や健診結果に興味をもつ児童も多く、健康診断が自分の体に興味をもつきっかけとなったのではないかと思います。色覚検査および脊柱の検査については、10月頃にお知らせを配布いたします。

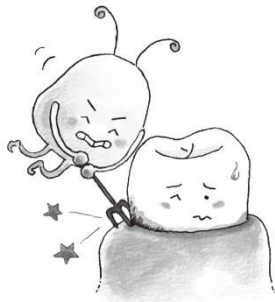
子供の歯を観察してみてください

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。小学生は自分で正しく歯を磨くことがまだまだ難しい年齢です。仕上げ磨きや、歯磨きを促したり確認したりする声掛け等をよろしく願いいたします。

むし歯になりやすいところ



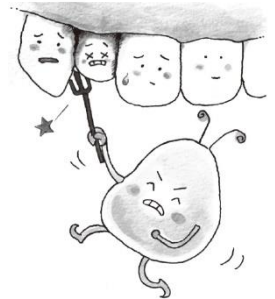
歯と歯の間



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

水泳指導に備えて…

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、受診が必要な児童には「健診結果のお知らせ」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、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