



6月のほけんだより

令和6年6月3日
八潮市立八條北小学校
保健室 No.3

6月は、梅雨に入ります。室内での過ごし方に気を付け、ケガをしないようにしましょう。天気の良い日は、元気いっぱい外で遊びましょう。



**6月5日(水)は
プール開きです。**

待ちに待ったプール開き。楽しみにしている人も多いと思います。水泳は、強い体を作っていくのにとっても適した運動です。健康観察をしっかり行い、ルールを守り安全に気を付けて入りましょう。

◆◆プールの前の体の準備◆◆

手と足の爪を短く
切っておきましょう。



朝ご飯をしっかり
食べてきましょう。



注意したい感染症 ～咽頭結膜熱とは？～

アデノウイルスというウイルスによる感染症で、プールを介して感染することが多いので、「プール熱」とも呼ばれています。【目やに、発熱、のどの痛み】が三大症状です。これらの症状が見られた場合は、速やかに病院を受診してください。(出席停止扱いとなります。)

6月12日(水)は全校遠足です

全員が楽しく参加できるように、生活リズムを整えるなど体調管理をしましょう。



酔い止めや常備薬について

必要な人は事前に
担任へご連絡ください。



お弁当について

保冷剤・加熱処理・
おかずの汁気を切るなど、
食中毒に気をつけましょう。



心と体は元気ですか？ 疲れが出てくる頃です。

4月からの新しい環境に慣れ、緊張も和らいできたこの時季は、「心や体の不調」が出やすくなります。不安や心配なことがないか、ぜひお家でも話をしてみてください。

学校にはここにポストがあります

困っていることや悩んでいることがあるけど、先生に直接言う勇気がないな…というときはぜひ利用してください。

設置場所：校長室前、保健室前



今月の保健目標 「歯を大切にしよう」

6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』です。今年度のスローガンは「歯を見せて笑える今を 未来にも」です。しっかり歯をみがき、自分の歯を守りましょう。

歯科健診ご協力ありがとうございました

学校歯科医 沼尾先生より

低学年は、口腔内がきれいな児童が比較的多かった。しかし、高学年になるにつれて、むし歯はなくても「歯こうの付着・歯肉の炎症」がみられる児童が多かった。

原因として

- ① 自分は歯みがきしているつもりでも、正しくみがけていない。
- ② 使い古した歯ブラシを使っている。(1か月ごとに取り換えるのが目安)

ご家庭でも、みがき方や歯ブラシの確認をお願いします。

むし歯0人まで
あと22人



むし歯は
自然に治りません

むし歯予防4つのポイント



- ① 食後の歯みがき
- ② 規則正しい生活
- ③ バランスの良い食事
- ④ 定期的に歯科健診



衛生検査でも歯フラスのチェックをしています

隔週月曜日に「はんかち・ティッシュ・つめ・歯ブラシ」の点検をしています。毎日清潔な生活が送れるように、ご協力よろしくお願いします。

給食の時間に、スポーツ健康委員会の児童が結果を放送しています。



～健康カードを返却します～

6月中にすべての健康診断が終了します。健康カードを返却しますので、健康診断結果を確認後、押印し担任までご提出ください。

なお、治療の必要がある場合には「お知らせ」を配付しています。悪化しないうちに受診していただくようお願い致します。