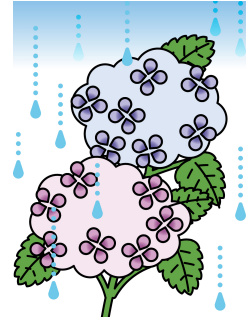


はみがきだより 6月

平成 29 年 6 月 1 日 昭島市立東小学校 養護教諭 渡邊恵子

夏のように暑い日が多くなってきました。春から夏にかけて、体が暑さに慣れていない時季に急に気温が上がると気温が高くなくても、体が暑さに対応できず熱中症になることがあります。特に体調がすぐれない人、おなかの調子が悪い人、肥満傾向の人は熱中症になりやすいと言われています。毎日、三食しっかり食べて、体を動かして、夜はぐっすりねむって体を休め、体調を崩さないように気をつけましょう。




夏本番が近づき本格的な暑さが始まる頃です。学校では、熱中症にならないように休み時間や体育の時間はこまめに水分をとるように指導しています。水分補給の他に、調節できる服装で登校する、ハンカチやタオルを持ってくるなど、家庭でも声かけをお願いします。

5月の終わりころから、腹痛・嘔吐・下痢などの感染症が校内や市内で出ています。朝、お子さんから気持ち悪い・吐き気がある・おなか痛いなどの訴えがあったときには、検温し、顔色・食事の様子などをしっかりみてください。具合がわるいまま登校すると、登校してすぐに保健室に訴えにきます。時間がたって、発熱や嘔吐の症状が出ることもあります。いつもとお子さんの様子がちがっていたら、お家でゆっくり休養し、様子によっては受診してください。

6月の保健行事		
5～9日	歯の健康週間	給食の後、 歯みがきをします
6日	歯科検診(1～3年生)	9:30～
13日	歯科検診(4～6年生) 日程が変更しました。	9:30～

はみがきカードを配ります。
歯ブラシをすすらずに持ってきましょう！

は けんこうしゅうかん
児童のみなさんへ『歯の健康週間』です！



あすましよう
東小では学期に1回ずつ、『歯の健康週間』があります。
1学期は6月5日(月)～6月9日(金)までです。
この期間は、給食後の歯みがきをすすんでやりましょう。
給食とそうじの間の時間は短いですが、クラスで声をかけあって、歯みがきをしましょう。

保護者の皆様へ

定期健康診断にご協力いただき、ありがとうございました

4月初めの提出物をはじめ、お子さんの定期健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。6月中にすべての健康診断が終了します。結果は、6月中に『健康の記録』（緑色のカード）でまとめてお知らせしますので、よろしくお願いいたします。

それぞれの検診・検査の後に『結果のお知らせ』の用紙をもらった人は、なるべく早く専門医を受診してください。特に、耳鼻科・眼科・内科では、プール授業開始前までに受診するようにしてください。

また、視力や聴力も、毎日の授業に影響する場合がありますので、早めに専門医を受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。

※ただし、定期的に受診している場合は、保護者の判断にゆだねます。



6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう



6月4日は「むし歯予防デー」です。東小学校では、6月5日～9日までの『歯の健康週間』です。給食のあとは時間がかぎられているので、長く歯みがきはできませんが、少しでも口の中をスッキリさせてほしいなと思っています。カードをぬりながら、1週間がんばってください！

そして、6月2日と9日には歯科検診があります。自分の歯をお医者さんに見てもらおうとき、こんな言葉が聞こえてくるかもしれません。よく聞いてみてください。

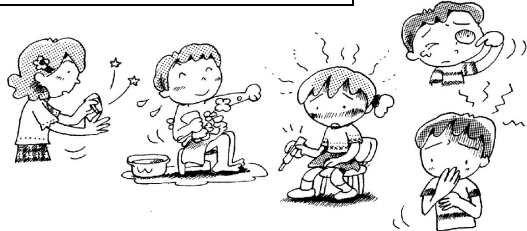
- | | |
|---------------------|--------------------------|
| ● 「C（シー）」または「カリウス」 | … むし歯があります |
| ● 「CO（シーオー）」 | … むし歯になりかけている歯があります |
| ● 「G（ジー）」「GO（ジーオー）」 | … 歯肉・歯周に問題があります |
| ● 「X（ばつ）」 | … 要注意乳歯（早くぬいたほうがよい子どもの歯） |

※ 検診の結果は、全員、結果のお知らせ（ピンク色）でお知らせします。

水泳の授業が始まります！

6月19日（月）から水泳の授業が始まります。健康診断で、眼科・耳鼻科・内科（心臓や皮膚）などに異常の疑いがあった場合は、専門医を受診して水泳の許可をもらってください。

プール前のけんこうチェック！



- ・ つめは切りましたか？
- ・ 前まえの日ひ、おふろはいに入りましたか？
- ・ 熱ねつはありませんか？
- ・ 目めや肌はだの病びょうき気きはありませんか？
- ・ 気き分ぶんがすぐれなかつたり、頭あたまが痛いたいなどの症状しょうじょうはありませんか？