

ほけんだより6月

2019年6月
南第二小学校
保健室

6月は雨でじめじめしている日が多く、気温の変化も激しいので体の調子をくずしやすい頃です。夜は早めに寝て、体を休ませるようにしましょう。

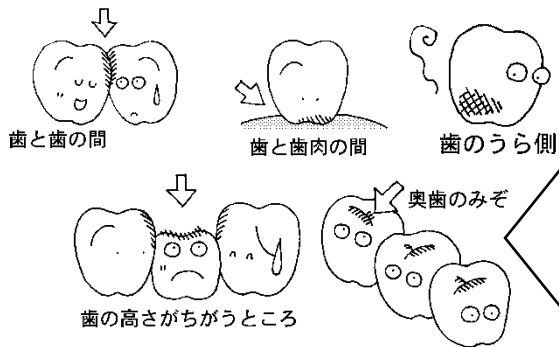
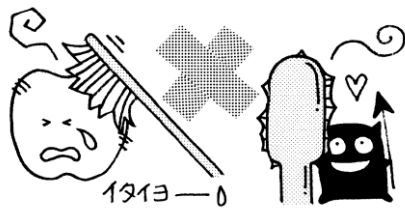
もうすぐ水泳が始まります。健康診断で治療が必要だった人は、水泳が始まるまでに治療を済ませておきましょう。

あなたはきちんとみがけてますか？



歯ブラシはきれい！？

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取りかえましょう。



厚生労働省の調査によると、95.3%の人が毎日歯をみがいているそうです。一日2回以上、歯をみがく人は77%だそうです。

25才以上の人では、むし歯がある人は80%以上と高いそうです。多くの人がみがいているつもりでも、きちんとみがけていないのかもしれない。



歯の1本1本をていねいにみがこう！

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯のうら、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさんあります。鏡で確認しながら、1本1本をていねいにみがきましょう。

1か所を10回くらいみがくといいよ



歯こう（食べかすなど）がつきやすいところ

おうちの方へ

歯科検診結果のお知らせ（黄色の紙）を配付しました。治療の必要がない場合も、6カ月に一度はかかりつけの歯科で検診を受けられるようおすすめします。

乳歯は自然に抜ける歯ですが、乳歯にむし歯があってそのままにしておくと、永久歯が正しい位置に生えてこないことがあります。乳歯のむし歯でも放っておかず、歯科で治療をしましょう。

もうすぐプールが 始まりますが、

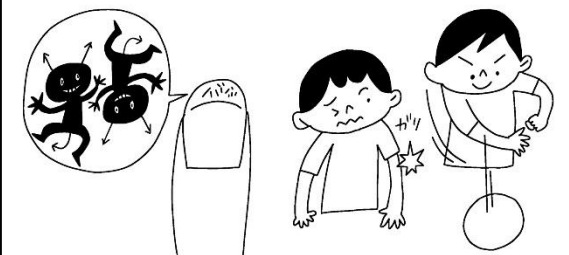
「つめ」はのびて いませんか？

つめが長く伸びている人を見かけます。「つめがわれたー」と言って、保健室に来る人もいます。

自分でもつめを切れるように、おうちの方と一緒につめを切る練習もしてみましょ。

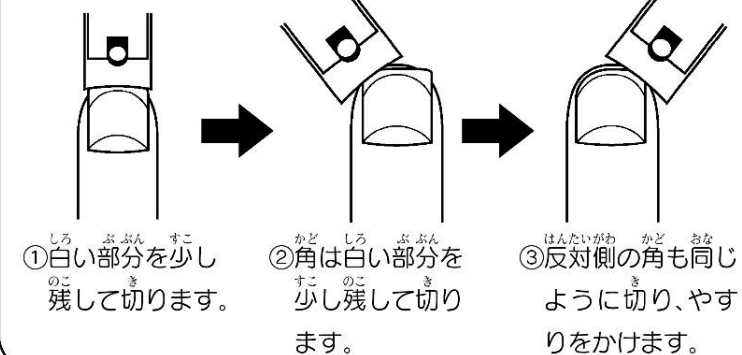
つめをのばしていると…

手のつめは10日で約1mmのび、足のつめはその半分くらいの早さでのびますが、つめを切らないでいると、つめによごれや細菌が入りこんだり、ものが当たったときに割れたり、ほかの人とぶつかったときに傷つけたりしてしまうことがあります。



つめを切るときは

手のつめ



足のつめ



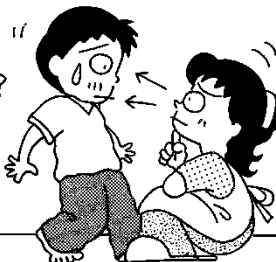
おうちの方へ

プールカードはんこを押す前に…

保護者の方による健康CHECK!

1. 顔色は普通ですか？
2. 睡眠は充分にとれましたか？
3. 朝食はしっかりと食べましたか？
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？

安全で楽しい水泳の授業のために



保護者の方のご協力をお願いします！