

ほけんだより 6月

令和6年5月31日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

6月 保健目標 歯の健康に気を付けよう



今年の標語は「歯を見せて 笑える今を 未来にも」です。
現在、歯科検診をしています。歯医者さんに口の中を確認してもら
と、十分に歯をみがけていない人が多くいました。特に、前歯の裏側に
よごれが残っていることが多かったようです。ていねいに歯をみがき、
みなさんのきれいな歯で、すてきな笑顔を見せてくださいね。

もくひょう

「ひと口30回!」

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」
ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわ
らかくしてのみこみやすくするだけではなく、から
だについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、
のうにもさんそとえいようが
送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもととのい、はっき
りとしやべることができるよ
うになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「お
なかいっぱい」とかんじ、食
べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助
けたり、歯や口のよごれをあ
らいながしたりします。

長子配付

6月の保健行事のお知らせ

- 3日(月) 内科検診…4年生
- 5日(水) 尿検査…全校生
- 11日(火) 小児生活習慣病予防検診…4-1
- 14日(金) 小児生活習慣病予防検診…4-2
- 18日(火) 内科検診…1年生
- 25日(火) 歯科検診…2年生
- 27日(木) よい歯の児童生徒審査会(代表者)

☆ 尿検査

尿から、腎臓病や糖尿病などの疑いがないか調べます。

検査前日には、尿をとるためのセットと、手紙を配ります。忘れられないようにしましょう。



ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ぶやさない】食品や食料を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかりと加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



【消費期限】食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。



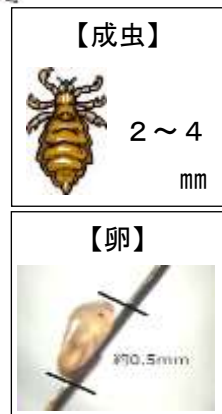
プール開きに備えて

- 睡眠不足・朝食抜きで泳ぐのは危険です。毎日の生活の中で気を付けて、体調を整えましょう。
- 耳あかは、水を吸って軟化し、体積を増やして外耳を塞ぎ、炎症の原因になります。時々お子さんの耳の中を観察してください。
- 爪が伸びていると、水中で友だちを傷つけてしまう恐れがあります。爪を定期的に切るようにしてください。



- アタマジラミは、髪の毛にくっついて、頭の皮膚から血を吸う虫です。血を吸われると、その部分が傷ついたり、かゆくなったりします。髪の毛から髪の毛へうつったり、シーツ・帽子・タオルについたりして他の人にうつります。プール開きの前に、お子さんの髪の毛を見て、アタマジラミや卵がないか調べてみてください。

アタマジラミや卵が見つかった場合は、薬局や皮膚科で相談・受診してください。また、学校までご連絡ください。



今年度も「水泳学習に関する健康調査」を行います。気になることがありましたら、必ずご記入ください。よろしくお願いいたします。