

# ほけんだより 6月号



富田林市立新堂小学校 保健室 2024年5月31日

(\* おうちの人と読みましょう \*)

6月は梅雨といって、雨の日が多い時期です。ジメジメ〜っとむし暑い日が続くので、いつも以上にあせが出やすくなります。あせをかいたらタオルで体をふく、のどがかわいていなくてもこまめに水分をとる、などして体調管理に気をつけましょう。水とうはわすれずに必ずもってきてくださいね。



6月の



1学期の検診もあと少し! がんばろう♪

日	曜日	ほけんぎょうじ 保健行事	もちものちゅうい 持ち物・注意事項
6	木	しかけんしんぜんがくねん 歯科検診(全学年)	◎歯科検診の日の朝は、おうちで歯をみがいてから来ましょう
10	月	きょうぶえつくせんけんしんたいしやうしゃ 胸部 X 線検診(対象者) はみがきたいかいねんせい 歯みがき大会(6年生)	◎歯みがき大会当日までに準備物を確認して持ってきてください
12	水	たいじゆうそくていねんせい 体重測定(5・6年生)	◎胸部 X 線検診を受ける人は事前にお知らせいたします
13	木	たいじゆうそくていねんせい 体重測定(3・4年生)	◎体重測定の日、体着をわすれず持ってきてください
14	金	たいじゆうそくていねんせい 体重測定(1・2年生)	

ただ かた は  
正しいみがき方でみんなも歯みがきジョーズに!!

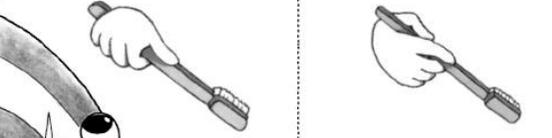
はみがきジョーズの歯ブラシは?

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



はみがきジョーズの握り方は?

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



## 歯みがきジョーズのヒミツを教えます

はみがきジョーズの力の入れ方は?

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



はみがきジョーズの鏡の使い方は?

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと



ちなみに...

怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ(jaws)は英語で「あご」のことを言います。



うらもあります

# じゅぎょう はじ プール授業が始まります!

プールに入る前にチェックしよう!

ぜんじつ よる  
前日の夜はしっかりと  
ねむれましたか?

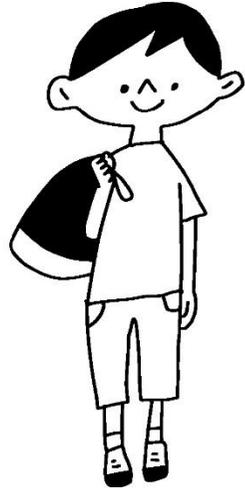
あさ た  
朝ごはんは食べて  
きましたか?

てあし き  
手足のつめは切って  
ありますか?

## こんな症状はありませんか?

- ・熱 ・げりや腹痛
- ・目が赤い ・せきや鼻水
- ・気持ちが悪い
- ・心臓がドキドキしたり、胸が痛かったりする
- ・手足が痛んだり、むくんだりしている
- ・けがをしている

症状が1つでもあるときは、先生に相談しましょう。



みみ  
耳そうじは  
しましたか?

トイレへ  
行きましたか?

みずぎ すいゐ  
水着、水泳ぼうし、  
タオルなどは持ち  
ましたか?

★耳・鼻・目・皮ふなどの病気がある人は、早めに治しておきましょう

★体のことでなにか心配ごとがある人は、かかりつけのお医者さんに相談しましょう

先生のお話をよくきいて、プールでの約束・ルールをしっかりと守りましょうね

## おうちのかたへ

### 【プール学習で気をつけたい感染症について】

#### ・咽頭結膜熱(プール熱)

プールなどの水を介して感染することが多いので、プール熱とも言われています。感染力が強く、飛沫・接触による感染にも注意が必要です。

#### 《主な症状》

- ・39~40度の高熱
- ・のどの腫れと強い痛み
- ・目の充血や痛み、目やに

#### 《予防方法》

- ・手洗い、うがい

プール後はとくに念入りに!目もしっかり洗いましょう



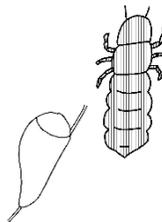
#### ・アタマジラミ

プールなどの水を介してうつることはありませんが、頭髮同士の接触や、タオル・くし・水泳帽などが、頭に触れるものの共用で感染します。必ず自分のものを使うようご家庭でもご指導ください。

#### 《特徴》※不潔とは無関係です

- ・フケとは異なり、指でつまんでも簡単に髪から離れません
- ・卵は灰白色で、髪の毛の根元近くに産み付けられます。

※もし、卵や成虫が見つかった場合は、病院を受診してください



### 【健康診断について】

4月のお忙しい中、たくさんの健康診断アンケートにご協力いただきましてありがとうございました。健康診断の結果、病院での治療が必要と思われる場合、お知らせの用紙をお渡しします。すでに通知させていただいているものもありますので、現在の結果通知の状況についてお知らせいたします。

二測定 成長記録カード(黄色)にて全員に通知済みです

視力検査 B(1.0)以下の児童に通知済みです(全学年対象)

聴力検査 聴力異常の疑いがあった児童に通知済みです(1、2、3、5年生対象)

眼科検診 該当者に通知済みです(全学年対象)

耳鼻科検診 該当者に通知済みです(1、4年生対象)

内科・運動器検診 該当者に通知済みです(全学年対象)

学校で行われる健康診断はスクリーニング(集団の中から疑いのある者を選び出すこと)です。そのため、病院では「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解ください。また、未受診や治療のお知らせの紙をもらいましたら、なるべく早く医療機関に行かれますよう、お願いいたします。

また、未受診や治療のお知らせの紙をもらいましたら、なるべく早く医療機関に行かれますよう、お願いいたします。ご不明な点がありましたら、いつでも学校までご連絡ください。

### 【感染症にかかった際の出席停止措置について】

本日配布いたしました、「各種感染症の出席停止期間の基準」につきまして、富田林市では感染症に罹患した場合、その期間中欠席扱いとならないために、医療機関で記入してもらう『意見書』の提出が必要となっております。感染症によっては提出不要のものもありますので、お子さまが感染症にかかった際の参考にしていただけたらと思います。

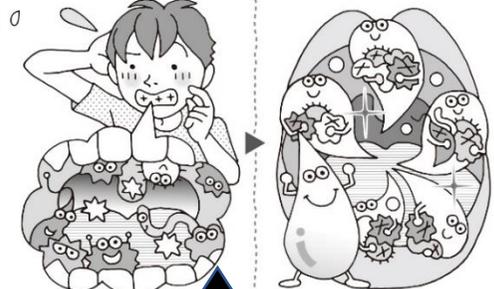
同様の様式が富田林市のHPにも掲載されております。

# 歯を守るための戦い

は まも たたか  
歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。  
阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

## 細菌 VS だ液



くち なか  
口の中にはたくさん  
の細菌がウヨウヨ

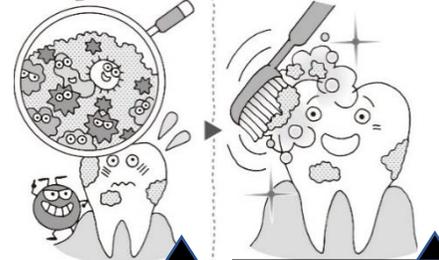
えき  
だ液がたくさん  
の細菌  
を洗い流してくれる！

◆ **だ液はこんなにスゴイ！**

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べるのが大切！

## 歯垢 VS 歯みがき



えき なが  
だ液で流れなかった  
細菌が増えていき、  
しろく 白くネバネバした  
「歯垢」になる

しこう は えき みず  
歯垢はだ液や水で  
流れないので  
歯みがきで  
取りのぞこう！

◆ **歯みがきのポイント！**

歯と歯の間

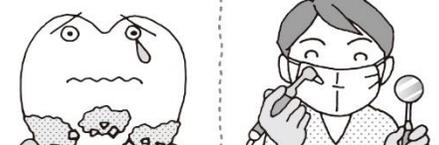
歯と歯ぐきの境目

奥歯の溝

歯が重なったところ

- 歯垢がしやすい場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

## 歯石 VS 歯医者さん



◆ **定期的なプロケアを！**

半年に1回は行こう！ 歯石になってし

と  
取りきれなかった  
しこう せっかいか  
歯垢が石灰化し、  
かたい「<sup>しせき</sup>歯石」になる

は いしや  
歯医者さんで  
と  
取ってもらおう!