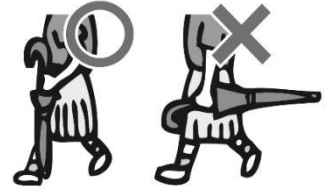


☆ほけんだより☆ 6月

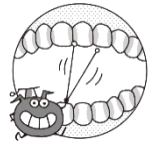
令和4年6月1日
志木市立宗岡小学校
校長 小木曾 久美子
養護教諭 松本 美菜

6月に入り、雨の季節をむかえます。6月は天気が悪くて外遊びができないことが多いので、つい教室や廊下で走り回ってしまい、思わぬけがをする人が増える時期でもあります。そんなときこそ、部屋の中で楽しく過ごす方法を見つける良い機会です。また、天気によって気温の差が大きい時期なので、体温の調節ができる服装にして元気に過ごせるように心がけましょう😊

たたんだカサ、たて？よこ？



おぼえよう！みがき残しが多い5つのポイント



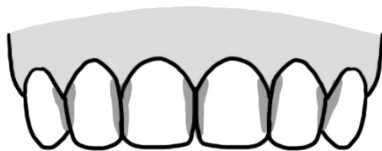
おく歯のみぞ
(まん中のへこみ)



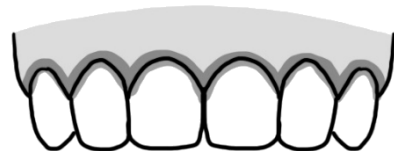
背が低くなっているところ



歯のうらがわ



歯と歯の間



歯と歯ぐきのさかいめ

☞ 上の5つは全て、「歯ブラシがとどきにくいところ」です。

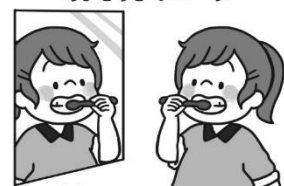
とどきにくいところにもしっかりと歯ブラシを当てるためには、

- ・鉛筆のように、歯ブラシを軽く持つ
- ・力を入れず、こまかく動かす
- ・歯ブラシの、つま先やかかとを使う
- ・鏡を見て、1本1本でいねいにみがく
- ・歯ブラシの毛先が広がっていたら交換する

☞ この5つがとても大切です。

正しい歯みがきの仕方を身に付けて、歯の健康を守りましょう！😊

かがみ 鏡を見ながら



いしき 意識してみがこう

6月以降の健康診断予定

健康診断項目	学年	月/日 (曜日)	目的	注意事項
眼科検診	たんぽぽ 3・4・5年	6/3 (金)	目やまぶた、まつげなどに異常や病気がないか調べる。	朝、目やにを洗い流しましょう。 ※授業の関係により、3年生と6年生の実施日が変わりました。
	1・2・6年	6/10 (金)		
歯科検診	5・6年	6/9 (木)	歯と口の様子を見て、むし歯などがないか調べる。	朝ご飯のあと、必ず歯をみがいてきましょう。
	1・2年	6/16 (木)		
耳鼻科検診	前回 (4/26) の欠席者	6/10 (金)	耳や鼻、のどの様子を見て異常や病気がないかを調べる。	前日に耳の表面を軽くぬぐってきれいにしておきましょう。 ※この日に欠席した場合、各家庭で受診して頂きますのでご了承ください。
修学旅行前 臨時内科検診	4月の欠席者 6年	6/14 (火)	心臓・背骨・胸・皮膚・姿勢・その他の病気や異常の有無を調べる。	体育着を持ってきましょう。 前日はきちんと入浴しておきましょう。 ※この日に欠席した場合、各家庭で受診して頂きますのでご了承ください。
モアレ検診	5年・対象者	6/17 (金)	脊柱の異常の有無を調べる。	体育着を持ってきましょう。
色覚検査	4年・希望者	6/7 (火)	色覚の特性を検査する。	4年生以外でも、検査を希望する場合はお知らせください。

気温やしつ度が上がる季節には、細菌による食中毒に注意!

食中毒予防のための3原則



菌をつけない

調理の前に、手や食材、調理器具を十分に洗いましょう。



菌を増やさない

食材はすぐに調理するか、冷蔵庫に入れましょう。



菌をやっつける

細菌は熱に弱いものが多いので、十分に火を通しましょう。

© 少年写真新聞社 2022

保護者の方へ

毎日の検温やマスクの着用など、日頃より感染症対策にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

今年度の健康診断も半分ほど終了しました。治療を要する児童には、治療勧告書を配付しています。すでに治癒証明も続々とご提出頂いています。まだ受診していない場合は、早めに受診していただくようお願いいたします。

保護者の皆様が毎日元気な状態で子供達を送り出してくださったおかげで、大きなけがや重度の熱中症などの事故が起きることなく運動会を終えることができました。ありがとうございました。しかし、暑さに慣れていないため熱中症になったり、寒暖差で体調を崩したりする児童が増える時期でもありますので、今後とも毎日の健康観察をお願いいたします。お子様の健康のことで気になること・伝えておきたいことなどがございましたら、担任または養護教諭までお知らせください。お子様の健康のために精一杯お手伝いをさせていただきます!