

けんこうのアンテナ



NO. 3
内郷小学校
ほけんだより

あめ おお きせつ 雨の多い季節になります



あめ おお きせつ つうがくろ ろうか すべ
雨の多い季節になると、通学路や廊下が滑りやすくなっていることがあります。
はし き ある
走らずに気をつけて歩きましょう。

また、最近（さいきん）は日（ひ）によって寒暖差（かんだんさ）が大きく、朝（あさ）は肌寒（はださむ）かったのに昼（ひる）にはすごく暑（あつ）くなる日（ひ）があります。体（からだ）がまだ暑（あつ）さに慣（な）れていないこの時期（じき）は、体（からだ）が疲れ（つか）やすいので、熱（ねつ）中（ちゅう）症（しょう）が心配（しんぱい）です。休（やす）み時間（じかん）や運（うん）動（どう）時（じ）など、外（そと）に出（で）る際（さい）は、帽（ぼう）子（し）をかぶり、水（すい）分（ぶん）補（ほ）給（きゅう）がで（き）るよう水筒（すいとう）を持（も）ち歩（も）きましょう。タ（た）オルでし（し）っか（か）り汗（あせ）をふ（ふ）きと（と）るこ（こ）とも大（だい）切（せつ）です！
よる はや ね つか つぎ ひ も こ げん き す
夜（よる）は早（はや）く寝（ね）て、疲（つか）れを次（つぎ）の日（ひ）に持（も）ち越（こ）さないよう（よう）に（に）し（し）て、元（げん）気（き）に過（す）ごして（して）い（い）きま（ま）しょう。



6月5日（木） 耳鼻科検診（1年生・4年生・抽出児童） 9:15～
6月5日（木） 脊柱側弯症検査（5年生） 13:10～
※ 毎週水曜日に歯みがきタイムを実施します（6月中4回）

もうすぐプールが始まります！

- 〇病（びょう）気（き）・けがのある人（ひと）は、主（しゅ）治（じ）医（い）に相（さう）談（だん）し、プールの入（はい）るかどう（どう）か相（さう）談（だん）して（して）から参（さん）加（か）をきめ（め）ま（ま）しょう。
- 〇体（からだ）を清（せい）潔（けつ）に（に）し（し）て（て）お（お）きま（ま）しょう。前（ぜん）日（じつ）に入（い）浴（よく）は（は）し（し）ま（ま）した（た）か？けがを（を）し（し）ない（ない）よう（よう）に、爪（つめ）がのび（び）て（て）い（い）ない（ない）か（か）も確（かく）認（にん）して（して）く（く）だ（だ）さ（さ）い。
- 〇睡（すい）眠（みん）は充（じゅう）分（ぶん）に（に）と（と）っ（つ）て（て）い（い）ま（ま）す（す）か？水（すい）泳（えい）は体（たい）力（りき）を（を）使（し）い（い）ま（ま）す。前（ぜん）日（じつ）はも（も）ち（ち）ろ（ろ）ん、プールの入（はい）った日（ひ）も早（はや）く寝（ね）る（る）よう（よう）に（に）し（し）ま（ま）しょう。
- 〇健（けん）康（こう）観（かん）察（さ）を（を）し（し）っ（し）か（か）り（り）し（し）ま（ま）しょう。体（たい）調（ちょう）が（が）悪（わる）い（い）と（と）き（き）は無（む）理（り）を（を）し（し）ない（ない）で（で）く（く）だ（だ）さ（さ）い。プールの途（と）中（ちゅう）で具（ぐ）合（あ）い（い）悪（わる）く（く）な（な）った（た）時（とき）は、す（す）ぐ（ぐ）に（に）先（せん）生（せい）に（に）伝（でん）え（え）ま（ま）しょう。
- 〇朝（ちよう）食（しょく）・昼（ちゅう）食（しょく）を（を）き（き）ち（ち）ん（ん）と（と）食（た）べ（べ）ま（ま）しょう。食（た）べ（べ）な（な）い（い）で（で）泳（およ）ぐ（ぐ）こ（こ）とは（は）と（と）て（て）も（も）危（き）険（けん）です！
- 〇先（せん）生（せい）の指（し）示（じ）を（を）し（し）っ（し）か（か）り（り）聞（き）い（い）て（て）、準（じゅん）備（び）運（うん）動（どう）を（を）し（し）っ（し）か（か）り（り）や（や）り（り）ま（ま）しょう。



※プールカードで、おうちのひとと健康観察を必ずします！

＜おうちの方へ＞

- ♪ハンカチやタオルは、日々（ひび）の手（て）洗（せん）い（い）や汗（あせ）拭（ふ）き（き）、災（さい）害（がい）時（じ）など（ど）色（いろ）々（々）な（な）場（ば）面（めん）で（で）使（し）用（よう）し（し）ま（ま）す。清（せい）潔（けつ）な（な）ハンカチやタオルを（を）持（も）参（さん）で（で）き（き）る（る）よう（よう）、ご協（ぎょう）力（りき）を（を）お（お）願（ねが）い（い）し（し）ま（ま）す。
- ♪爪（つめ）の間（ま）は、汚（よ）れ（れ）やウ（う）イ（い）ル（る）ス（す）が（が）残（のこ）り（り）や（や）す（す）い（い）です。爪（つめ）はこ（こ）ま（ま）め（め）に（に）切（き）る（る）よう（よう）に（に）お（お）願（ねが）い（い）し（し）ま（ま）す。
- ♪雨（あめ）の多（おほ）い（い）季（き）節（せつ）です。靴（くつ）下（か）の替（か）え（え）を（を）1（いち）つ（つ）ラ（ら）ン（ん）ド（ど）セ（せ）ル（る）の（の）中（ちゅう）に（に）い（い）れ（れ）て（て）お（お）く（く）と（と）安（あん）心（しん）です。
- ♪暑（あつ）く（く）なる（る）日（ひ）も多（おほ）い（い）ので、毎（まい）日（じつ）水（すい）筒（とう）の準（じゅん）備（び）も（も）お（お）願（ねが）い（い）し（し）ま（ま）す。



＜6月の保健目標＞

6月4日～10日

歯と口の健康週間



むし歯を予防しよう

みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人……。いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしたいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。食事の後や寝る前にしっかり歯をみがきましょうね。おうちの人に仕上げみがきや口の中のチェックをしてもらうのもいいですね！

注意してみがきたいところは…？



歯と歯の間



歯と歯肉のさかい目



奥歯のみぞ



歯ならびがでこぼこしているところ



1本ずつ軽い力で、小刻みにみがいて、むし歯にならないようにしましょう。



うちごうしょう しかけんしん けっか 内郷小 歯科健診の結果



しかけんしん 歯科健診を うけた人	ちりょう ひつよう 治療の必要があると お知らせした人	そのうち むし歯があった人
146人	46人	23人



ちりょうりつ
**めざせ治療率
100%!**
むし歯は自然に
なお
治りません

歯科健診結果は、全児童に配付しています。治療の必要があったとお知らせがあった人は、早めに歯医者さんでみてもらいましょう！受診後は「相談、治療済証」の提出をお願いします。

☆歯みがき強化月間について

6月の水曜日（4日、11日、18日、25日）に全校で歯みがきタイムを実施します。別に配付されたお手紙を確認して、持ち物等の準備をお願いします！



※下痢や嘔吐等で汚れた衣服等の処理について

嘔吐物や便のついた物を学校で洗うことによってウイルス等を広めてしまい、他の子どもへ感染する二次感染を予防するため、下痢や嘔吐等で汚れてしまった衣服やその他の私物は汚れがついたままビニール袋に入れて家庭にお返しします。学校での感染拡大防止、子どもたちを守るためにも必要な処置となりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。