



# ほけんだより

令和4年6月20日  
附属小保健室  
(養護実習生作成)

じんせい ねんは とも  
『いただきます人生100年歯と共に』

ねん  
2022年  
ぜんこく  
全国のスローガン

6月は、歯と口の健康について考える月です。私たちにとって「歯」はなくてはならない大切なものです。もし、歯がなかったら、食べ物をかむことができないため、うまく食べることができず味わうこともできません。また、「歯」がなければうまく発音ができずに会話がしづらくなります。お家だけでなく、給食の後にもしっかりと歯みがきをして、健康な生活を送りましょう。



## じょうず は おし 上手な歯みがきのコツ、教えます！

みなさん、毎日歯みがきをしていますね。それなのに、みがき残しがある人は、きちんとみがけていないかもしれません。そこで、上手な歯みがきのコツをご紹介します。

**スタート**

**歯ブラシチェック**

後ろから見て、毛先が広がってたら交換しよう

**歯みがき剤はちょこっとつける**

歯みがき剤をつけすぎるときちんとみがけないよ

**1本ずつ、小刻みに20回動かす**

力を入れすぎると、歯ぐきが痛くなるよ

**歯ブラシは鉛筆の持ち方で持つ**

歯ブラシは、絵と同じように持とう

**みがきにくいところは工夫して**

生えかけの歯や歯並びのでこぼこ部分に注意しよう

タテみがき→

**使った後の歯ブラシをきれいに**

きれいに洗い水気を切って乾燥させよう

**ゴール**

うらもみてください。

# 梅雨の季節の健康と安全について

## 食中毒に注意



食品の傷みが早い時期です。消費期限には十分注意しましょう。

## 交通事故に注意



雨やかさで視界が悪くなります。車に注意しましょう。

## 晴れた日を上手に活用



晴れた日は思いっきり体を動かし、ストレスを発散させましょう。

## いつも体を清潔に



汗ばむ季節です。毎日お風呂に入って清潔にしましょう。

## スリップに注意



ろう下や階段がすべりやすい。転んでけがをしないように注意。

## 清涼飲料水の飲みすぎに注意



甘いジュースは、むし歯や肥満のもと。飲みすぎないように注意。

6月13日に四国地方の梅雨入りも発表されました。ジメジメした梅雨の季節は、気分もふさぎぎみになります。晴れた日には思いっきり外で遊びたいですね。

今月からプール学習も始まりました。体調を崩さないように生活リズムに気をつけて過ごしましょう。

## 咽頭結膜熱(プール熱)

### 症状

- ・38～40℃の高熱、のどの痛み
- ・結膜炎、首のリンパの腫れ

### 感染経路

- ・飛沫感染
- ・プールの水

### 対応

- ・症状がなくなってから2日経過するまでは出席停止

## 流行性角結膜炎

### 症状

- ・まぶたの腫れ、痛み、充血、目やにが出て目が開けられなくなった
- り、発熱・下痢を伴うことも

### 感染経路

- ・プールの水・タオルの共有
- ・手指の接触

### 対応

- ・感染の恐れがないと医師が認めるまで出席停止

## ～保護者の方へ～

6月初めから保健室で教育実習をさせていただいている児島芽依と申します。私は幼稚園から中学校まで附属で学ばせていただき、現在は京都の大学で養護教諭になることを目指し勉強しています。実習中は毎日、笑顔で挨拶してくれる附属小学校の子どもたちから元気もらっています。久しぶりに母校に帰り、子どもたちとふれあうことができ大変嬉しいです。

さて、6月に入り梅雨入りもし、肌寒く感じる日が続いています。梅雨から夏にかけては「高温」と「多湿」でジメジメとした蒸し暑い日もあり、毎日の気候の変動で体調も崩しやすくなると思います。衣服の調節やこまめな水分補給による体調管理をお願いいたします。

子どもたち一人ひとりが健康で安全な学校生活を送れるよう精一杯努めたいと思います。

1か月間ですが、どうぞよろしく願いいたします。