

ほけんだより

6月号

一宮市立丹陽南小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

は 歯をじょうぶにしよう



こんげつ すいスイ しゅぎょう はし つめ なが みじか き
今月から水泳の授業が始まります。爪が長いと、きけんです。短く切っておいてくださいね！また、1学期も半分が過ぎ、疲れが出る時期です。5年生は、野外きょういくかつどう 教育活動もありますね。しっかりと睡眠をとって、体調を整えましょう。

がつ ほけんぎょうじ
【6月の保健行事】

12	水	歯科検診（ひばり・1～3年生）
26	水	内科検診（前回欠席者・4～6年）

むしば しにくえん はいしゅ あさ はみが わす
※虫歯や歯肉炎がないか歯医者さんにみてもらいます。朝の歯磨きを忘れずに！

そろそろ熱中症にご用心

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。

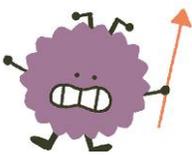


「よふかしによる睡眠不足」、「朝ごはんぬき」、「水分ほきゆう不足」などが熱中症の原因になります。
あなたは だいじょうぶ？
こまめな休養と水分補給を心がけよう！



おぼえよう！

歯の「みがき残しやすい」ところ



<input checked="" type="checkbox"/> 奥歯のみぞ（まん中のへこみ） 	<input checked="" type="checkbox"/> 歯と歯肉（歯ぐき）のさかいめ
<input checked="" type="checkbox"/> 歯と歯の間 	<input checked="" type="checkbox"/> 歯ならびがデコボコなところ

どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」です。つまり、食べ物のカスや歯こう（むし歯菌のかたまり）が残りやすい場所です。歯みがきをする時、特に意識しましょう。

保護者の方へ ～健康診断の結果と子供の成長について～



1学期は、定期健康診断が続きます。各種検診へのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。随時、必要なお知らせをお渡していますので、受け取られたら、早めに受診をお願いします。個別の定期健康診断の記録は、1学期保護者会でお渡し予定です。

健康診断を通して、自らの健康や発育・発達について子どもたちの関心が高まっている様子が見えてきます。その中で、周囲の友達とのさまざまな違いについて、気になっている子もいるようです。

身体の成長は一人ひとり違います。例えば、身長ひとつとっても、小学校段階で伸びる子、中学校段階で伸びる子、急激なピークはなくゆっくりと伸びていく子など、実に多様です。学校でも、みんな違うことが自然であること、人と比べたり優劣をつけたりするべきでないことを含めて折に触れて指導を進めています。お子さんの発達段階に応じて、お話していただければ幸いです。



鼻血が出た…
正しい手当ては？

鼻血は外傷、鼻炎、暑いときの「のぼせ」などさまざまな原因で起こりますが、まずは適切な応急処置で血を止めることが大切です。

【正しい手当て】

- イスなどにすわる
- 顔をややうつむける
- 小鼻をつまむ

【間違った手当て】

- ×首の後ろをたたく
- ×顔を上に向ける
- ×ティッシュを大量につめる