

# ほけんだより



三島市立佐野小学校  
保健室  
令和6年5月31日

梅雨の季節が近づいてきました。この時期は気温が不安定になり体調をくずしやすいです。肌寒く感じたり、はおれる上着を一枚持ってきておきましょう。今月はプール学習もはじまります。毎日の疲れをのこさないよう、規則正しい生活習慣で体調をととのえましょう。



## 歯を大切にしよう

みなさんは自分の歯を大切にしていますか？歯に関する病気で一番多いのが「むし歯」です。むし歯は痛いだけでなく、ほうっておくと歯がなくなってしまうこともあります。一生使い続ける歯を大切にしてくださいね。

### ●どうしてむし歯はできるの？



むし歯は歯がとける病気です。食べかすをむし歯菌が食べると、酸という歯を溶かす液ができます。その酸が歯を溶かすとむし歯になるのです。

### ●むし歯菌から好かれるのはこんな子！！

- ・はみがきをしない子
- ・よくかまない子
- ・あまいものばかり食べる子
- ・だらだら食いをする子



### ～歯科検診があります～



6月14日（金）に全年対象の歯科検診があります。14日の朝は、必ず歯をみがいてから登校しましょう。みがき残しをしやすいおく歯や歯と歯ぐきの間などは、とくにいてねいにみがいてきましょう。

### ～歯みがきカードが始まります～



6月10日（月）～16日（日）に、歯みがきカードによる歯みがきチェックをおこないます。朝・昼・夜の3回、忘れずに歯をみがきましょう。みがいたらカードに色をぬってください。パーフェクトを目指してがんばりましょう！

# さあプールびらきです



今年もプール開きの季節がやってきました。プール学習は楽しく体をきたえることができる反面、危険ともとなり合わせです。ちょっとした気のゆるみで大きな事故につながることもあります。ケガや事故なく安心・安全にプールに入れるように、しっかり準備をしておきましょう。

## しっかりすいみんをとる



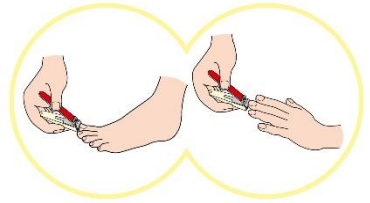
すいみん不足でプールに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったり、体調不良になりやすいです。

## 朝ごはんを食べる



プール学習は、とても体力を使います。朝ごはんをしっかり食べてから登校してください。

## 手足のつめを切ってくる



手足のつめがのびていると、自分も友達も傷つけてしまう危険があります。みじかく切りましょう。

## 保護者の方へ

健康診断で、「耳鼻咽喉科のお知らせ(水色)」と「眼科のお知らせ(緑色)」をもらったお子様は、必ずプール開始までに受診もしくは保護者サインを記入して学校へ御提出ください。受診が済んでいないと、プール学習に参加出来ませんので、よろしくお願いいたします。

プール学習がある日の朝は必ず健康観察を行ってください。6月10日(月)より、リーバーにプール学習に関する問診が追加されます。プールがある日は、朝8時までにリーバーに入力してください。リーバーが未入力の場合、プールには入れませんので、必ず入力をお願いいたします。

# 梅雨時も健康ですごくすために

## 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

## 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

## 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。