

# ほけんだより 6月

町田市立ゆくのき学園大戸小学校

NO3 2024. 5. 29 保健室

つゆの季節が近づいています。晴れた日には、夏を思わせるほどの暑さになる日もふえてきます。また、雨の日は、寒かったりむし暑かったりします。暑さ肌寒さは上手に衣服で調節をしていきましょう。また、6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。自分の歯みがきのようすなどをふり返って、歯を大切にしていきましょう。

## 明日、5月30日(木)は、歯科健診!

朝の歯みがきは、ていねいに!

### 健診で歯科の先生が言っている言葉はどんな意味?

歯科健診では、むし歯のある・なしや、歯ぐき・歯並びのようすについてみています。結果を早口で伝えるので聞き取るとはむずかしいかもしれませんが、よく聞いてみてください。下の〈よびかた〉をおぼえておくと、いち早く結果がわかりますよ。

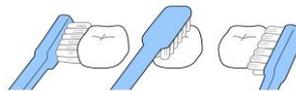
記号	〈よびかた〉	意味
「 / 」	〈しゃせん〉	健康な歯
「 O 」	〈まる〉	ちりょうのすんでいる歯
「 Δ 」	〈さんかく〉	抜けている歯
「 × 」	〈ばつ〉	要注意乳歯
「 C 」	〈シー〉	むし歯
「 CO 」	〈シーオー〉	初期のむし歯
「 GO 」	〈ジーオー〉	少し炎症のある歯肉



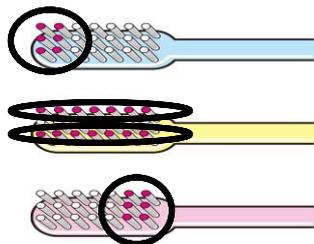
## はみがき、ステップ! ていねいに歯みがきをしましょう!

### ★奥歯のみがきかた

奥歯は外側・みぞ・内側の3つに分けてみがきます。



★★ はぶらしの「つまさき」「かかと」「わき」を上手に使ってみがきましょう。



### ★歯と歯の間のみがきかた



奥は「つまさき」を使う



手前は「かかと」を使う

# 暑さに負けないからだづくりをしましょう！

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」といいます。

暑熱順化のポイント①

## 汗をかく

毎日からだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

暑熱順化のポイント②

## 暑さに慣れる

エアコンの設定温度は低くしすぎないようにして、からだを慣らしましょう。



## プール学習が はじまります

前（まえ）の日までの

準備（じゆんび）はOK？

- つめは短く切れている。
- 耳（みみ）そうじをした。
- 目（め）、耳（みみ）、鼻（はな）、ひふなどの病（びよう）気（き）は病院（びやういん）で診（み）てもらった。
- 夜（よる）は、早（はや）めにねる。

今日（きょう）は元（げん）気に

プールの入（はい）れるかな？

- 朝（あさ）ごはんを食（た）べた。
- 健康（けんこう）観（かん）察（さつ）をした。
- 熱（ねつ）は出（で）ていない。
- 調（ちょう）子（し）はいつも通（とお）り。
- 絆（ばん）創（そう）膏（こう）をは（は）っている傷（きず）はない。



## 6月の保健行事予定



6/26（水）色覚（4年希望者）

6/28（金）9:00～移動教室事前健診（5年）

→健康観察カードを見ながら健診を行います。持参忘れがないようにしましょう。

## ～保護者のみなさまへ～ アタマジラミにご注意ください

アタマジラミは、ヘアブラシや帽子などの共用や頭が触れ合うことで感染します。

アタマジラミの成虫が毛髪に卵を産み、繁殖します。成虫は、頭皮から血を吸いその結果、かゆみが出ます。残念ながら、一般のシャンプーでは、駆除できません。

アタマジラミが見つかった場合、皮膚科医や薬剤師の指示に従い、薬剤を使って駆除してください。御家庭では、①毎日洗髪する。②枕カバーやシーツ、衣類などは、毎日洗濯・アイロンがけをする。③卵がついている毛髪を切るなどの対応が効果的です。

駆除が完了するまで通常2～3週間かかりますが、その間は感染予防のため、水泳の授業は見学となります。学校への連絡をお願いいたします。

