

# あみぞら

# 6月号

(保健だよ)

令和5年6月 志木小 保健室



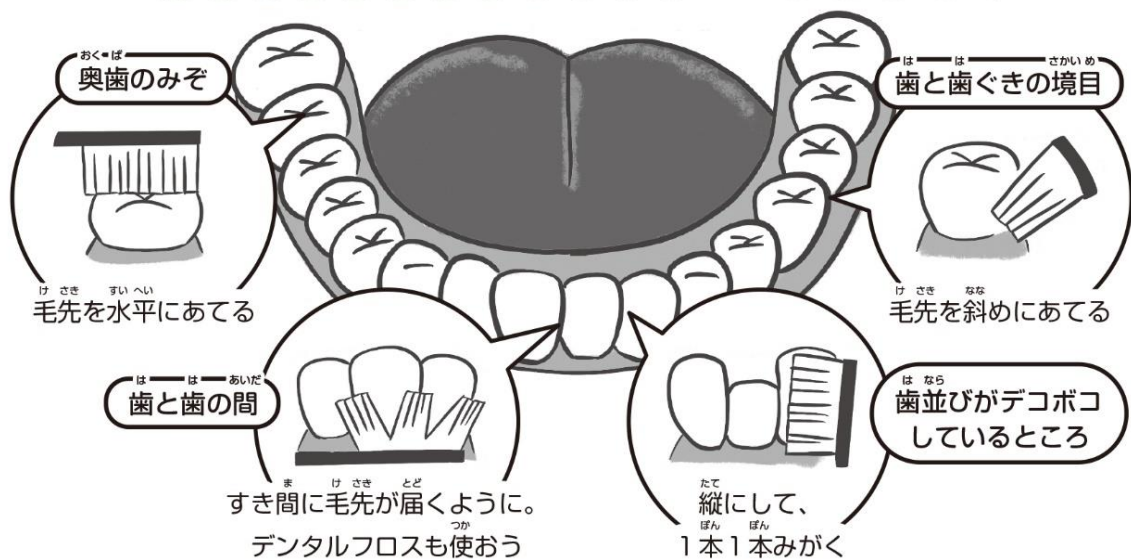
毎年6月ごろからは「梅雨」といって、雨やくもりの日が多くなります。湿気が多くてむし暑い日がふえますが、反対に雨やエアコンで体が冷えることもあります。保健室に来る人の中にはTシャツ1まいの人も見かけますが、肌着を着るとあせをすったり冷えから体を守ったりできます。なるべく着るようにして、気温の変化でかぜをひかないようにしましょう。



## 6月の保健目標 歯の健康に気をつけよう

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」といって、歯と口の健康について正しい知識を持ち、ふだんの習慣を見直しましょうという期間です。志木小は全体的に見るとむし歯が少ない学校ですが、歯のみがき方やごはん・おやつを食べ方など、よくない習慣が続いているとむし歯や歯周病（歯ぐきがはれたり、歯を支える骨がとけて歯がぬけたりする病気）になってしまいます。ぜひこの機会にふだんの生活を見直してみましょう。

## みがき残しやすい場所とみがき方



## 6月の保健行事

- 8日(木) 歯科健診(さくら・2・4・5年)
- 12日~23日 色覚検査(希望者)
- 15日(木) 眼科検診(1・3・6年)
- 20日(火) 耳鼻科検診(2・4・5年)
- 21日(水) フッ化物洗口(ぶくぶくうがい)開始
- 23日(木) 結核検診精密検査(該当者)
- 29日(木) 歯科健診(1・3・6年)



### 水分足りている?

### 爪でチェックしてみよう!

#### 熱

中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



## 保護者の皆様へ



☆健康診断後の「治療のお願い」「検査のお知らせ」を学年ごとに配付しています。受け取りましたら、書類をご持参の上、医療機関への受診をお願いいたします。受診後は結果を学校にご提出ください。**眼科検診・耳鼻科検診の治療のお願いが出ている児童は、未受診の場合は水泳学習に参加できません。水泳学習開始までには必ず受診をお願いいたします。**

☆先月から開始予定とお伝えしていたフッ化物洗口ですが、健康診断や学校行事の関係で**6月21日(水)から開始**することとなりました。実施時間は以前と変わらず、給食後に歯みがきをしてから行います。まだ歯ブラシとコップを準備されていない場合は、開始日までにご用意をお願いいたします。また、フッ化物の使用の有無については、以前ご提出いただいた希望と変更される場合は学校までお知らせください。