

# ほけんだより 6月号

令和5年6月1日(木)  
下落合小学校 保健室

「6月の保健目標」

歯を大切に  
しよう。

校庭の木々の緑が日毎に鮮やかさを増し、日差しは夏に近づいてきました。じめじめした気候は過ごしにくいですが、色とりどりのあじさいや、雨あがりの虹、水たまりにうつる青空はとてもきれいです。ちなみに、あじさいの学名(Hydrangea macrophylla)は『水の容器・大きな葉っぱ』という意味だそうです。梅雨の季節にぴったりの名前ですね。

## 6月2日～8日は歯と口の衛生週間です 下落合小学校の取り組みについて



- ☆歯みがきテスト 6月2日(金)に配付します。おうちの人とやってみよう!
  - ☆歯みがきカレンダー 2日(金)～8日(木)1日3回しっかり歯をみがこう!  
※歯みがきテストと歯みがきカレンダーは9日(金)に提出しましょう。
  - ☆児童保健委員会による歯ブラシのチェックの仕方を発表 朝の学級の時間に保健委員がクラスを回ります。学校で使用する歯ブラシの毛先が後ろから見て開いていたら、歯の汚れがとれにくくなってしまいますので、おうちの人と相談し交換をしましょう。
  - ☆児童保健委員会による歯の健康に関する標語 歯と口の健康に関する標語を作成し、市へ応募します。
  - ☆歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール 希望者に歯と口の健康に関するポスターを描いてもらい応募します。6月19日(月)までに持ってきてくださいね!
  - ☆よい歯の児童表彰 歯科健診時に学校歯科医の先生方に選んでいただきます。
- ★保護者の方へ★今年度も歯みがきテスト(カラーテスター)、歯みがきカレンダーを全校実施いたします。御家庭での御指導・御協力よろしくお願ひします。



## じょうぶでけんこうな歯でいるためには...



### 歯に良い食べものってなんだろう?



#### 【食物繊維を多く含むもの】

よくかむので、歯の表面をきれいにします。

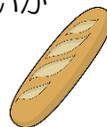
- ・干しいたけ
- ・ごぼう
- ・きのこ類
- ・切り干し大根
- ・レタス など



#### 【かみごたえのあるもの】

だ液がよく出るので、口の中がきれになります。

- ・みりんぼし
- ・さきいか
- ・フランスパン
- ・たくあん など



#### 【カルシウムを多く含むもの】

歯がじょうぶになります。

- ・乳製品  
(牛乳やヨーグルトなど)
- ・大豆
- ・小松菜 など



# すいえいがくしゅう 水泳学習がはじまります！～楽しい水泳学習にするために～

## め、みみ、はな、びょうき、ちりょう 眼、耳、鼻の病気は治療しておこう！



がっこう がんかけんしん し び かけんしん  
学校の眼科検診、耳鼻科検診で、  
びょういん ちりょう ひつよう い ひと  
病院での治療が必要と言われた人に  
は、疾病のお知らせを渡していきま  
す。受け取った人は、水泳学習が始ま  
る前に必ず病院に行きましょう！

## くあいが悪いときはすぐにいましょう！



みず なか では、じぶん おも いるいじょう  
水の中では、自分が思っている以上  
に体力を使います。プールの途中で、  
さむ 寒いとか気持ち悪いとか少しでも  
体調がおかしいと思ったら、すぐに近  
くにいる先生に伝えてください！

## はい、まえ、じゅんびうんどう プールに入る前は準備運動をしっかりと！



すいえい いちばんおほ お け が みず  
水泳で一番多く起こる怪我は、水の  
なか あし 中であしがつること。そして準備運動を  
していないと、心臓もびっくりしてし  
まいます。最悪の事態にならないよう  
に準備運動は毎回しっかりやろう！



- お風呂に入って清潔にした
- 爪はきれいに切っている
- ぐじゅぐじゅ化膿した傷はない
- 腹痛・下痢はない
- 発熱はない
- 夜は、たっぷり寝た
- 朝ごはんは、しっかり食べた

## 保護者の方へ

☆6月8日(木)、22日(木)、29日(木)の歯科健診をもって今年度の定期健康診断が終了します。心配な所見が見つかった児童には「治療のおすすめ」の用紙をお渡ししております。まだ受診していない場合は早めに病院で診ていただき、治療や指導を受けていただきますようお願いいたします。

☆「尿検査」「心電図検査」について結果が届きました。特に心配な所見がない児童には、通知をいたしません。

☆「色覚検査」についても、医療機関を受診する必要がある児童に個別で通知する予定です。

## 〇出席停止について

お子さんが、医師により下記のような診断を受けた場合、出席停止の措置がとられますので、早急に学校へ連絡してください。原則として、医師の診断を受けた日から、出席停止扱いになります。医師の許可ができるまでは登校をひかえ、自宅で安静にしてください。本校では保護者の方に受診報告書の記入をお願いしておりますので御協力よろしくようお願いいたします。なお、5月8日より、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことに伴い、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合も同様に提出をお願いいたします。

主な感染症名	出席停止期間
新型コロナウイルス感染症	有症状の感染者は、発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで 無症状の感染者は、検体を採取した日から5日を経過するまで
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふく）	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風疹（三日ばしか）	発疹が消失するまで
水痘（みずぼうそう）	すべての発疹が痂皮（かさぶた）化するまで
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで
溶連菌感染症・手足口病・マイコプラズマ肺炎・ヘルパンギーナ・感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）・伝染性紅斑・その他…	医師において、症状により伝染のおそれがないと認めるまで