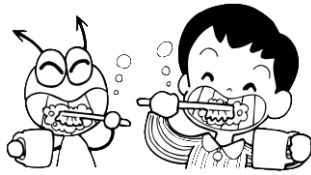


# 6月



# ほけんだより

H25年6月号 名和小学校 保健室

6月に入り雨が降らず、暑い日が続いていますが、めいわっ子は元気いっぱいです。6年生は梅雨の晴れ間の修学旅行を無事終え、5年生は自然学校に向けて、色々な準備をしています。そして・・・楽しみにしている水泳指導が始まります。体調を整え約束を守り、安全で楽しい水泳指導になるようご協力をお願いします。



★6月4日はむし歯予防デー！めいわっ子「歯をたいせつにね。」

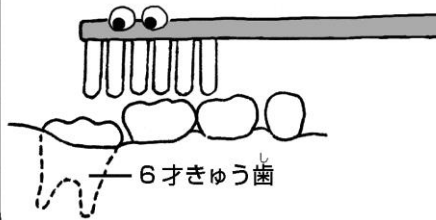
むし歯にならな  
いために朝・寝  
る前には、かな  
らずはみがきを  
しましょう。  
じょうずにハブ  
ラシをつかって  
みがいてね。

にげろ～



## 6才きゆう歯は、 むし歯になりやすい!!

6才ころに生える、最初の大人の歯は、一番大きく強い歯です。でも、おくのほうにあり、生え始めのときは、ほかの歯よりせが低いので、歯ブラシが届きにくく、むし歯になりやすいのです。



## ねむっている時間は、 ミュータンスの作業時間!!

もし、歯をみがかずにねたとしたら？ミュータンスは大喜びです。ねむっている間は時間がたっぷりあるうえ、口を動かすことがないので、むし歯づくりがはかどるのです。



## ★下着パワーはすごい!

①下着はにおいを吸い取る  
下着は、暑さ寒さを調節



してくれるだけではなく、においの原因になるからだの汚れもあせといっしょに吸い取るパワーがあります。

②下着を着るとすずしくなる

あせは下着に吸い取られると、早くかわきそのとき、たくさんの熱がうばわれるのですずしいと感じます。

★これからのシーズン下着はかかせません。

## ★つめのチェック!

内科健診の時に

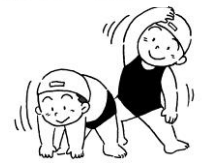


校医さんから「全体に手がよごれていて、爪が伸びている」と、注意されました。ドッチボールやバスケットなど遊びでわれたり、体育でわれたり、またと友だちを傷つけたりします。ふかづめしないようにきりましょう。

## ★水泳指導がはじまります。



たのしみにしている水泳指導が、6月24日(月)の4年生よりはじまります。健康診断の結果、病院で検査や治療を受ける人は早めに受診して「検査済証」「治療済証」を学校にとどけてください。プールに入ること、症状が悪化することもありますのでよろしくお願いします。\*体調をととのえ、忘れ物がないようにしましょう。

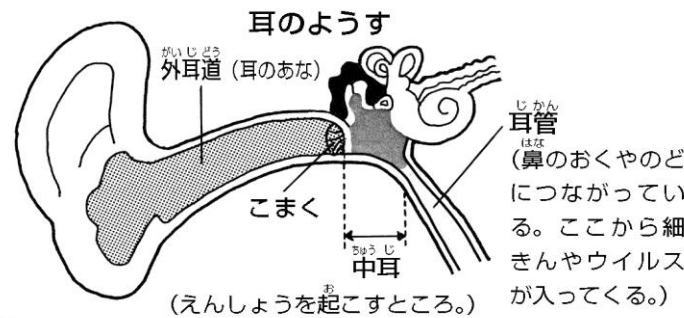


★目が赤くなるのはなぜ? プールの水には色々な菌がいます。それを消毒するために「塩素」という薬をいれます。その、刺激によって目が赤くなる人がいます。

## ★中耳炎にも注意?



## 細きんやウイルスが入って起きる(中)耳(えん)



左の図のように、「耳管」から細きんやウイルスが「中耳」に入っ  
てえんしょうを起こすのが中耳えん  
です。かぜをひいたときなどに起  
こりやすいのですが、海水やプー  
ルの水が鼻から耳管を通り、中耳  
に入って起きる場合もあります。

## ★熱中症に注意! ★のどがかわく前に水分補給を!

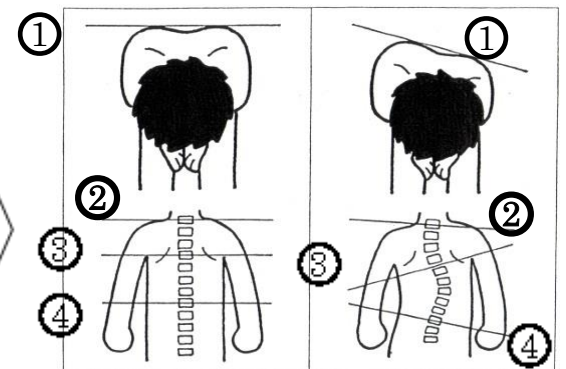
子どもたちは、予想以上にたくさんの汗をかきます。体育をしたり、運動場であそんだり、ノドが乾きます。早めの水分補給をこころがけますので、タップリのお茶を持たせてください。

## ★脊柱側弯症健診を受けます。

7月5日(金)5年生全員と去年受け  
なかった6年生が、検査してもらいます。

- ①前屈した時の背中や腰の高さ
- ②肩の高さ
- ③肩胛骨の高さ
- ④ウエストラインの形と高さ

異常なし 脊柱側弯症疑い



\*ふだんからよい姿勢をこころがけましょう。