

ほけんだより 6月

平成27年6月号
名和小学校
保健室



- 「6月の保健行事」
- 1日(月) 視力検査 1-3
 - 2日(火) 視力検査 1-1
 - 3日(水) 視力・聴力 (未検者)
 - 4日(木) 視力検査 1-2
 - 9日(火) 聴力検査 1年

梅雨の季節に入ります。今年は特に気温が高くなっています。朝晩と昼間の気温差もありますので、ぬぎ着できる服で調節したり、汗をきちんとふいたりするなど、体調の管理をしっかりして元気に毎日を過ごしましょう。
熱中症予防(水分補給)のお茶も多めにもたせてください。



むし歯予防デー!



歯科健診が終了しました。詳しい検査・治療・指導が必要人には、「歯科健診結果のお知らせ」が配布されますので、早めに受診していただき、受診済証を学校に届けてください。

- ・COは治療するか? 予防処置をするか? 歯科医の先生と相談してください。
- ・G・GOについてはブラッシング指導等をうけてください。
- ・歯列・交合で現在、矯正中の場合、お知らせが重なることもあります。



*診療券請求システムが開始されましたら対象者に歯科診療券を順次発行します もうしばらくお待ちください。



今日からみんな歯みがきしよう!

ちゃんとみがけているかな?

チェックしてみよう!

歯ブラシは毛先が
開いてきたら交換している

2本ずつくらい
小きざみに動かして
みがいている

1日に1回は鏡を見
ながら、ていねいにみが
いている

歯こうが残りやすい
場所もみがけている

歯みがき粉はほんの
少しつけるようにしている

定期的に歯医者さん
で点検してもらっている

★フール指導がはじまります。



★水泳は、かなり体力を使います。前の日は早めに寝て、朝ごはんをきちんと食べましょう。当日、体調が悪いときは無理をしないで「プール参加カード」に理由を書いてもらい見学しましょう。元気な人は印鑑をすれのないようにね。

① つめがのびていたら切っておく



② 朝ごはをしっかり食べる



③ 病気やけがを治しておく



④ 準備運動は十分に



⑤ シャワーで体をきれいにしてからプールに入る



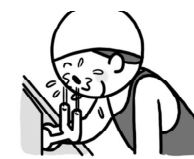
⑥ プールサイドで走らない



⑦ シャワーでプールの水をよく流してから出る



⑧ 泳いだあと目はやさしくあらいうがいをする



⑨ 体をよくふいてから服を着る

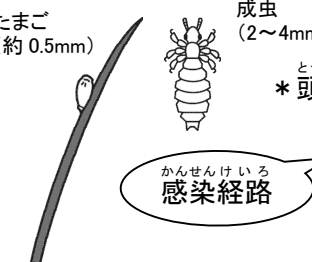


★やくそくをまもって・・・あんぜんにたのしく!

アタマジロミに注意!

たまご (約0.5mm)

成虫 (2~4mm)



* 頭髪に寄生して、血を吸います。吸われると強いかゆみができます。

- 帽子やくし、タオルなどの貸し借りによる物をかいた感染
 - 頭がふれあうことによる直接感染
- ※ 頭髪の不潔が原因ではありません。 ※ 水の中ではほとんど感染しません。