ほけんだより6月

平成26年6月号
名和小学校
保健室

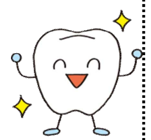
梅雨の季節に入ります。気温や湿度も高くなっていきます。朝晩と昼間の気温差もありますので、ぬぎ着できる服で調節したり、汗をきちんとふいたりするなど、体調の管理をしっかりして元気に毎日を過ごしましょう。

熱中症予防（水分補給）のお茶も多めにもたせてください。

＊6月4日は…「むし歯予防デー！」

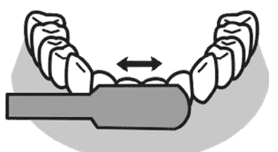
歯科健診が終了しました。詳しい検査・治療・指導が必要人には、「歯科健診結果のお知らせ」が配布されますので、早めに受診していただき、受診済証を学校に届けてください。

- ・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。



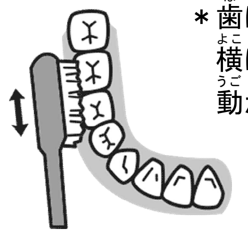
みがき残しがないように、じょうずにブラッシング！

★前歯の外側



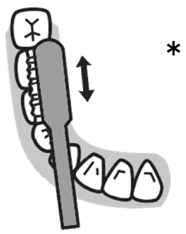
＊ハブラシを横に細かく動かす。

★奥歯の外側



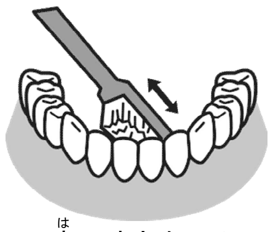
＊歯に対して横に細かく動かす。

★かみ合わせ



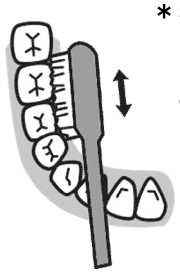
＊みぞに対して水平にあてて、細かく動かす。

★前歯の内側



＊歯のすきまにそって縦に動かす。

★奥歯の内側

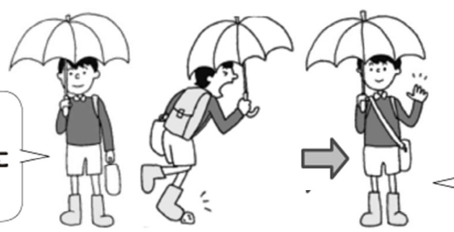


＊奥までしっかりとどくようにみがきます。

★雨の日の登下校・・・安全に！

手荷物を少なくしよう

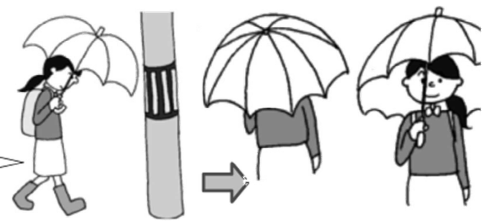
かさをさすと、片手がふさがってしまいます。反対の手で荷物を持っていると、転んだときに手がふさがっていて、とても危険です。



手があくように工夫しましょう。

しっかりと前を見よう

かさを深くさしていると、前が見えなくて車や電柱にぶつかってしまうかもしれません。



かさをさすときはしっかりと前を見ましょう。

折りたたんだかさの持ち方に注意

かさをにぎって、うでをふって歩いていると、後ろを歩いている人に当たってしまいます。

周りの人に当たらないように持ちましょう。

★プール指導がはじまります。

目・耳・鼻、うつりやすい皮ふの病気などがある人は、お医者さんに相談する

朝ごはんをしっかり食べる

睡眠を十分にとる

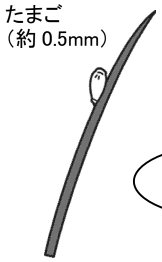
手足のつめは切っておく

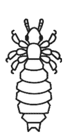
準備運動をきちんとする

プールに入る前、出た後は体をシャワーでよく洗う

☆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てきましょう。

アタマジラミに注意！





＊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ます。

感染経路
- ○帽子やくし、タオルなどの貸し借りによる物をかいした感染
- ○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。