

ほけんだより6月

南花台小学校
ほけんしつ
令和5年 6月

●今月のほけん目標●

は そだ
よい歯を育てよう

みがけてる

みがけてる

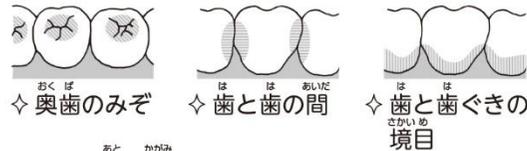


みがいているつもりでも
みがけていないことがありますよ。

むし歯になりやすいところ知ってる？



- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている

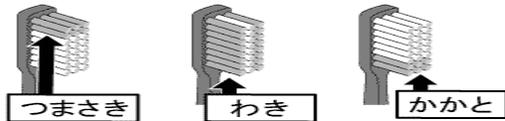


- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

児童朝会で保健委員さんからも
発表してくれましたね

歯ブラシのいろんな部分を使ってみましょう！



【みがきのこしやすいところ】

【みがきのこしやすいところ】

【みがきのこしやすいところ】

はえかけて高さがちがう歯

ここ！

かさなっている歯

ここ！

はえかけの歯

ここ！

つま
さき

わき

ぜんぶ

水分は、少しずつこまめに飲んでる？

暑い日が増えてきました。みなさんは、毎日水筒を持ってきていますが、こまめに飲んでいますか。暑い時期は、のどがかわいてから飲むのではなく、のどがかわいていなくても、少しずつでいいので、水分をとることが大切です。

のどがかわいたなど感じたときは、本当はすぐからだの水分が足りなくなってきたとも言われています。

そうならないために、休み時間ごとに少しずつ飲んでください。

運動のあとは、飲むことがおいですが、運動する前に水分をとっておくことも大事です。

あつさにそなえよう



すいえいじゅぎょう はじ

水泳授業が始まります

6/14~

暑い時にうれしいプール。体のちょうしを整えて、楽しくプールに入りましょう。

- ★ 前の日はよくねむること。
- ★ 朝ごはんはかならず食べること。
- ★ プールカードをわすれずに。
- ★ 水泳中、しんどくなったらすぐに先生に言うこと。

すいえいじゅぎょう
水泳授業のあった日は、思っているいじょうに体はつかれています。いつもより、早くねむるようにしましょう。



ほけんだより 6月



アタマジラミについて

水泳指導の前の頭髪検査をご家庭にお願いします。

アタマジラミは、1年を通じ清潔にしているでも発生があります。子どもは頭を寄せ合うことも多く、帽子やゴムの貸し借り、タオルの共有等により感染していきます。

お子さまは、洗髪しているのに、頭をかゆがったりしていませんか。タマジラミがいると、かゆみのため集中力が落ちたり、卵を産み付け、どんどん増えていきます。

また、ご家庭でアタマジラミを発見された場合、お手数ですが予防のため、学校までお知らせください。



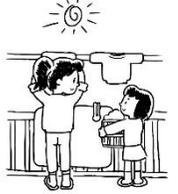
学校やおうちでのアタマジラミの予防方法



ぼうし・タオル・くしなどは自分のものを使う。



髪の毛は、やや熱めのお湯で毎日洗う。



ふとん・パジャマは日光に当てる。



シーツ・枕カバーはこまめに洗う。

おうちでのアタマジラミの探し方

成虫は動き回るため見つけにくいので、卵が髪の毛に付いていないか調べます。

卵は、耳の後ろなど、特に後頭部にあることが多い。



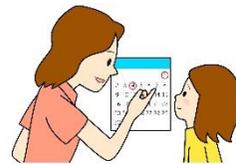
アタマジラミの卵



卵は、ヘアキャストとよばれるフケに似ています。違いは、ヘアキャストは簡単に取れますが、卵は、簡単には取れません。

アタマジラミの駆除方法

- すきぐしで丁寧に髪の毛をすく。
- アタマジラミの駆除薬剤入りシャンプーを使い駆除する。(何回か分けて使用するため、使用方法を守る。)
- 皮膚科で相談する



衣類やタオルは、60℃以上のお湯に5分間つけ、普通に洗濯する。

水筒の用意ありがとうございます！

気温も上がり、これからは湿度も高い日も増えていきます。熱中症の予防には、こまめに水分をとることが大切です。登校前にたっぷり飲んだからとか、昨日の夜飲んでいたら大丈夫と言う子もいますが、もちろんそうではありません。そのため、担任より、水分をとるよう声掛けをすることもあります。十分な量の水分を毎日持たせることは、大変ですが、これからもどうぞよろしくお願いいたします。



じつはNGな食品の保存方法 食中毒の原因に...

- ⊕冷蔵庫の詰めすぎ
詰めすぎると、冷えが悪くなることも。菌の増殖は、10℃以下で遅くなり、-15℃以下で止まります。
- ⊕室温での解凍
室温だと食中毒が増えやすいので、解凍は冷蔵庫や電子レンジで。
- ⊕冷凍・解凍をくり返す
冷凍しても菌は死にません。増えなくなるだけで、解凍した際にはまた増えてしまいます。



食中毒が増える季節です。いつもの食品の取り扱い、見直してみませんか？