

にこにこ NO. 3 (保護者向け保健だより)

* 水泳学習が始まりました。

お子さんの朝の健康状態を下記を参考に十分みて頂き、万全な状態で水泳学習ができるようにお願いします。

- 体調は悪くないかな (熱、頭痛、腹痛、のどの痛み、体のだるさ等はないか)
- 目がかゆかったり、赤くはないかな
- 睡眠は十分とったかな
- 朝食はしっかり食べたかな
- 爪切りや耳掃除はすませたかな



健康診断の結果、医師の指示を受けてからでないとプールには入れない場合があります。また病気等で水泳をすると症状が悪化すると思われる場合には、医師からの指示や注意事項を学校にお知らせ下さい。

* 熱中症に注意！！

梅雨に入りましたが、雨が降らずに気温の高い日が続いています。そんな中、子どもたちは、運動場でサッカーをしたりドッジボールをしたり、汗だくになって遊んでいます。真っ赤な顔をして「しんどい」「頭が痛い」と保健室に来て「熱中症」を疑う子どもたちも出てきました。熱中症の予防のために、多めのお茶とタオルの用意をお願いします。

瀬田北小 HP に掲載中の熱中症資料もご確認下さい。

！ マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



歯みがきで歯を守ろう!

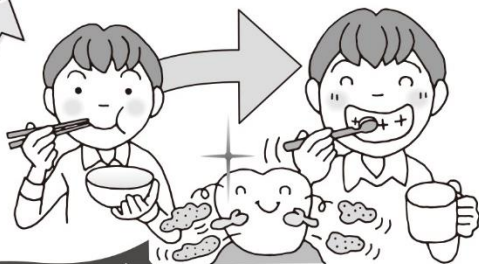
6月4日～10日は歯の健康習慣でした。歯科検診を終えた学年で受診結果を持ち帰っているお子さんもおられると思います。今一度、お子さんの歯の健康について確認してください。

今日から
できる!

歯に『いいこと習慣』

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし菌も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1～2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし菌などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

【お願い】

○梅雨時は、雨に濡れて登校してきて靴下をぬらしてしまいます。保健室に借りに来る子どもいますが、くつした無しで過ごす子どももいます。ランドセルに予備の靴下を持たせてあげてください。

○健康診断の結果、受診のお勧めを配布しています。お手元に届きましたら、早めにかかりつけの病院や歯科医院にて受診していただきますようお願いいたします。