

ほけんだより 6月号

★おうちのひととよみましょう。

下妻市立大宝小学校

運動会を無事に終え、じめじめとした梅雨の季節を迎えようとしています。天気が悪いと心がどんよりしてしまうこともあるかもしれません。メリハリのある生活をこころがけ、健康に過ごしましょう。この季節は、熱中症や食中毒にも注意が必要です。また、雨のなかの歩行はいつも以上に安全確認をして、自分の命を守りましょう。

水泳学習が始まります！

今年度は、3年ぶりに水泳学習を実施いたします。わくわくしている人、ドキドキしている人がいるかもしれません。

水泳学習にあたって、健康面での準備をしておきましょう。

朝ごはんを食べる  水泳はたくさんのエネルギーを使います。	すいみんをしっかりとる  寝不足は、不注意や体力低下の原因になります。	つめを短くする  けがやお友達をけがさせることを防ぎましょう。
体温をはかる  毎朝体温をはかりましょう。体調の悪い人は、見学しましょう。	お風呂にはいる  みんなが入るプールです。体についた汚れを落としましょう。	こまめな水分補給をする  水の中にいると汗が出ていることに気がつきにくいいため、積極的にとりましょう。

～プールに関わる感染症～

このような症状がみられたときには、水泳学習の参加をひかえましょう。

○咽頭結膜熱（プール熱）

発熱、のどの痛み、目の充血などが主な症状で、アデノウイルスによる感染症

○流行角結膜炎（はやり目）

目の充血、目やになどが主な症状で、アデノウイルスによる感染症

6月のほけんもくひょう

梅雨時の衛生 歯を大切にしよう



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口はみなさんが健康に生きていく力を支えるものであり、歯科疾患の予防や歯と口の健康を保持する必要があります。



ひみこのはがieee～「よくかむ」8大効果～

ひ・・・肥満予防
み・・・味覚の発達
こ・・・言葉の発音はっきり
の・・・脳の発達
は・・・歯の病気予防
が・・・がん予防
い・・・胃腸の快調
ぜ・・・全力投球

やよい時代のひみこの食事は、かむ回数が現代の食事の6倍だったそうです。おそらくひみこはよい歯や歯ぐきをしていたという想定から、「ひみこのはがieee」というキャッチフレーズは生まれました。



※日本歯科医師会のHP（<https://www.jda.or.jp/enlightenment/poster/>）には、自分にあった歯みがきをみつけるヒントや歯・口について知ることができるアニメなどが掲載されています。

6月の保健行事

月日	検診名と学年	気をつけること
6月2日（木）	清潔調べ 全学年	日頃から、清潔を意識した生活をしましょう。
6月2日（木）	尿検査（二次） 対象者	対象となっていて、忘れてしまった人は、朝提出しましょう。
6月8日（水） 9：00～12：00	歯科検診 全学年	朝食後、必ず歯みがきをして登校しましょう。
6月16日（木）	心臓病検診（二次） 対象者	対象の人には、後日お知らせいたします。

