

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。



# にこにこほけんだより



令和 5年6月8日

小坂小学校

保健室 藤本純子

No. 3

☆笑顔には、自分とまわりを元気にする力があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように！

## 歯と口の健康を守ろう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。小坂小では、6月中に全クラスで歯と口に関する学習や、保健委員会による歯みがきツアーなどがあります。この機会に、自分の歯と口の健康をふりかえり、大事にしていきましょう。

### いい歯でいい笑顔



## インフルエンザってどんなもの？

ウイルスが原因の、咳やくしゃみで感染が広がる病気です。気になる症状がある場合は、病院で診てもらいましょう。

こんな症状はインフルエンザかも!?

- ・38℃以上の高熱
- ・咳がたくさん出る
- ・寒気が強い
- ・のどの痛みや鼻水
- ・激しい頭痛や筋肉痛、関節痛

## 歯みがきのキホン ミニクイズ に 挑戦!

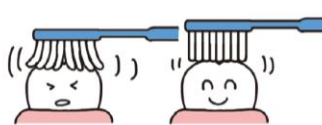
### Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- 1 歯ブラシを小さく動かし
- 2 歯ブラシを大きく動かし



### Q2. みがくときの力の強さは?

- 1 できるだけ強く
- 2 力をぬいて軽く



### Q3. 歯ブラシのサイズは?

- 1 大きめのものがみがきやすい
- 2 小さめのものがみがきやすい



### Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- 1 毛先が開いてきたとき
- 2 毛がぬけてきたとき



### Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- 1 毛先のはばいっぱい
- 2 毛先のはばの1/3 くらいに



(こたえ) Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②

★ 答えは保健室前の掲示板にあります ★



自分にあった歯みがき  
道具を使っていますか?



自分にあった歯みがき  
道具を使っていますか?

脳トレ  
7つのちがいをさがそう  
挑戦



保護者の方への保健だより

# Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

## 検査や治療をお願いします

視力検査、聴力検査、歯科検診の結果について、治療が必要なお子さんに「結果のお知らせ」を渡しています。早めに専門医による検査や治療をお願いします。治療の必要がないお子さんについては、学期末に「健康手帳(健康記録カード)」にて健康診断結果をまとめてお知らせします。むし歯については、「痛い」と自覚するまでなかなか歯医者に行きたがらないものですが、「痛い」時にはすでに進行していて、治療に長い時間がかかってしまいます。早めに行くと、その分治療にかかる時間や苦痛が減ります。どうぞ時間を作って早めに連れて行っていただくようお願いいたします。

## 「季節外れ」のインフルエンザ

インフルエンザは冬に流行と思われがちですが、全国的に集団感染が相次いでいます。小坂小も同じ傾向にあり、先週から心配な状況が続いています。コロナ禍で集団免疫が低下している分、感染が一気に広がりやすいそうです。登校前の健康観察をしていただき、気になる症状がある場合は検温や受診をお願いします。

### インフルエンザの 出席停止期間

発熱した日をゼロ日として、5日経過するまで、かつ、解熱後2日経過していること。

## 梅雨時期も健康に過ごすために

今年は梅雨入りが例年より早く、長引くことが予想されています。梅雨時期も健康に過ごしていけるようご家庭で配慮をお願いします。

 <p><b>熱中症</b> に注意</p>  <p>まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。</p>	 <p><b>紫外線</b> に注意</p>  <p>雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。</p>	 <p><b>食中毒</b> に注意</p>  <p>原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。</p>	 <p><b>寒暖差</b> に注意</p>  <p>蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。</p>
---	--	---	--

おまけ フジモトのひとりごと 運動会に思うこと の巻