

# ほけんだより6が

令和5年6月16日  
発行 保健室 西郷

## こまめに水分をとみましょう！



6月に入り、蒸し暑く感じる日が増えてきましたね。教室にはクーラーが設置されているので涼しく過ごせますが、きちんと水分をとって熱中症に気をつけましょうね！

また、来週からはプール学習が始まります。プール後は体がとてもつかれてしまうので、だらだら過ごさず早めに寝て、次の日につかれを残さないようにしましょうね☺

## 【とびひ】増えています！



「とびひ」は、虫さされやあせもをかきむしりすぎてできた小さな傷にバイキンが入ることによってなってしまう。じゅくじゅくしてきたり、水ぶくれができてきたりするのでひどくなるとプールに入れないこともあります！気をつけましょう！

### ならないために・・・

- つめを短く切りましょう！
- かゆくてもかきむしらないで、薬をぬったり冷やしたりしましょう！



つめは長ければ長いほど、たくさんのバイキンがひそんでいます。

### なってしまうたら・・・

水ぶくれがやぶれてしまうと健康な肌にもとびひが広がってしまうので、清潔なガーゼ・ばんそうこうでおおきましょう！



## マスクわすれが多いです！



コロナウイルスも落ち着いて、マスクをはずして過ごす人が多くなりました。みなさんの顔がしっかり見えてとても嬉しいのですが・・・困ったことがあります。

## 給食当番さんのマスク忘れです。

毎日5人ほどマスクを忘れた人がマスクをもらいに来るので、保健室のマスクがすごい勢いでなくなっています。

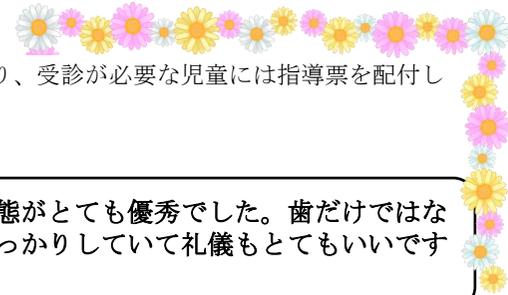


前の日にしっかりと確認をして、マスクを忘れずに持ってくるようにしましょう！

## 保護者の方へ

眼科受診等、大変お世話になっております。また、先週は家族でチェックの日となっております。就寝の声掛けや記入を手伝ってくださり、ありがとうございます。来週、結果を配付する予定ですのでご確認のほどよろしくお願いいたします。

## 竜西っ子、ほめられました！



歯科検診も無事に終了し、むし歯等の異常があり、受診が必要な児童には指導票を配付しておりますのでご確認ください。

歯科検診の際、本校歯科医から



周りの小学校と比べてお口の状態がとても優秀でした。歯だけではなく、姿勢も良く、あいさつもはっきりしていて礼儀もとてもいいですね！

福田先生

とのお言葉をいただきました。日頃のブラッシングや生活態度がきちんと色々な場面で活かされていますね。

## 最近の子どもは噛む回数が少ない！？

とても褒められた竜西っ子ですが、噛む回数は周りの小学生と同じように少なくなっているようです。噛む回数が少なかったり、やわらかいものばかり噛んでいたりと・・・

- 歯がしっかり生えてこない
- むし歯になりやすい
- おなかが弱くなる

ことがあります。急いで食わずに『一口30回』を心がけて食事を楽しんでほしいと思います。



噛む回数が少ないと歯がしっかり生えてきません。



よく噛むとだ液がたくさん出て、むし歯になりにくい

## 竜西っ子の健康状況

感染性胃腸炎、コロナウイルスの報告がありましたが、流行はありません。

保健室は、虫さされによるかゆみでの来室が多くなってきました。刺されやすい人は注意が必要です。

また、健康診断期間ということもあり、めがね着用の報告や体の質問に来る子が多いです。自分の体に興味を持ち、お医者さんの言葉もしっかりと理解しようとする姿がとても頼もしいです。