

ほけんだより 6月

令和5年5月31日(水)
御船町立滝尾小学校
養護教諭 酒井 彩伽

お家の人と一緒に読みましょう

梅雨の時期になり、くもりや雨の天気が増えてくることが予想されます。気温・湿度が上がリ、じっとりとむし暑い日が増えると思います。その一方で、「梅雨寒」という言葉があるように、くもりや雨の日には思ったよりも気温が下がることがあります。こまめに天気予報を確認して、その日の気温に合わせて、衣服を調整しましょう。



歯と口の健康週間について

6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。滝尾小学校では、各学級で歯や口に関する保健指導を実施します。1～3年生、6年生は保健指導の内容として染め出しを行い、4・5年生はライオン株式会社の「全国小学生歯みがき大会」に動画視聴という形式で参加します。全学年、むし歯の原因や歯肉炎について、歯科検診の結果を踏まえて学習する予定です。

1人で行う歯みがきも大切ですが、お家の人からの仕上げ磨きは、小学生のむし歯予防に非常に有効です。高学年でも、週に1回程度仕上げ磨きをしてもらいましょう。

また、歯科検診終了後、結果を全員に配付します。お家の人と確認をして、むし歯等の異常があった人は、早めに歯科医を受診しましょう。

歯の健康のために大切なこと



気をつけて！あぶないカサの使い方

ふりまわす



ひとのちかくでひらく



じてん車にのる



よこむきにもつ



梅雨に入ると、傘を使う機会が増えます。傘は、本来雨で体が濡れないようにするために使う道具です。しかし、使い方を間違えると、自分やお友達にケガをさせてしまうこともあります。左の絵のような使い方をしていないか、確認をしてください。傘を正しく安全に使い、梅雨を乗り切りましょう！

スクールカウンセラーの先生を紹介します！

今年度、滝尾小学校に2名のスクールカウンセラーの先生に来ていただけることになりました。松内照美先生と山元三由紀先生です。松内先生は、年に8回（5/11, 6/12, 7/10, 9/11, 10/10, 11/13, 1/15, 3/4）来校される予定です。山元先生の来校日は未定です。来校可能な日を調整して、決めていきます。スクールカウンセラーの先生とお話したい人は、担任の先生か、酒井まで連絡してください。保護者の方も、スクールカウンセラーの先生とお話することができます。予約を希望される場合は、学校までご連絡ください。



プールの学習が始まります

6月から、プールの学習が始まります。楽しく、安全なプールの学習にするために、みなさんに気をつけてほしいことがあります。



①朝ご飯は必ず食べる。

プールでの学習は、たくさんのエネルギーを消費します。朝ご飯を食べていなかったら、エネルギー不足となり、体調不良につながります。

②プールカードを提出する。

プールの授業がある日は、朝からプールカードを担任の先生に提出します。その日の朝ご飯を食べたか、体温等の健康状態、お家の人からの連絡事項、お家の人印鑑等が書かれた状態で提出します。

③タオルやくし等、お友達のものを使わない。

タオルやくしを介して、感染する病気があります。自分の持ってきたものは自分だけで使います。

★主な感染症

- ・咽頭結膜熱（プール熱）

高熱、のどの痛み、眼の腫れ等が症状です。症状がなくなってから、2日間を経過するまで出席停止です。

- ・アタマジラミ症

吸血部位に痒みが出ることがあります。早めに治療をする必要があります。

保護者の方へ

○内科検診の受け方について

学校医の高添先生とご相談し、内科検診の受け方を変更することになりましたので、お知らせします。

- ・今年度も全学年男女別で行います。
- ・保健室に入り、着替えスペースで、はだ着のみを脱ぎ、上半身は体操服だけを着た状態で先生の前に行きます。
- ・先生は、前胸部の聴診は体操服の上から確認されます。
- ・背中聴診は、体操服をめくって確認されます。皮膚や脊柱の様子を視診するためです。
- ・検診後は、保健室の着替えスペースで、はだ着を着用し、再び体操服を着用して保健室から出ます。

★学校での健康診断は、幅広い項目（栄養状態、脊柱・胸郭等、眼、皮膚、心音、呼吸音等）を確認されます。先生が、前胸部の皮膚や脊柱を視診する必要があると判断された場合や、より正確に聴診する必要があると判断された場合は、前胸部を直接、視診・聴診等される場合があります。

