6がつ ほけんだより

令和５年６月１日　北茨城市立石岡小学校　保健室　No.３

雨の季節が始まります

５月中、石岡小では、感染症にかかって欠席した児童は一人もおらず、元気に生活する子どもたちの姿を見ることができました。しかし、北茨城市では若干名ではありますが、新型コロナウイルス感染症や、インフルエンザにかかった児童生徒もいました。新型コロナウイルス感染症は、感染症法上の位置付けが５類感染症に移行しましたが、他県では、インフルエンザの季節外れの集団感染が発生しています。また、雨の季節になり、食中毒も心配されます。学校では、これからも子どもたちが健康に学校生活を送ることができるよう、感染症の拡大防止に努めて参ります。ご家庭でも、引き続き、子どもたちの健康観察にご協力いただけますようお願いいたします。

6月の保健行事

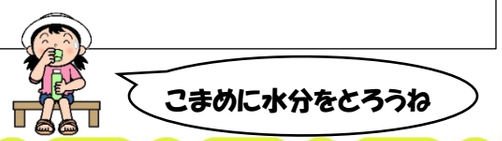
１５日（木）	尿検査２次（対象者）
２１日（水）	むし歯予防集会
２６日（月）	清潔検査

水分足りているかな？　つめでチェックしてみよう！

熱中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分でかんたんにチェックする方法があります。

①手の親指のつめを反対の手の指でつまむ。

②つまんだつめをはなした時、つめの色が白からピンクにもどるのに３秒以上かかれば、水分が足りていない可能性があります。



6月の保健目標

・歯を大切にしよう。

・身のまわりを清潔にしよう。

６月４日～１０日は、歯と口の健康週間です。歯の健康のために大切なことは、１本1本ていねいにみがくこと、よくかむこと（だ液を増やす）、甘いものはひかえめにすること、歯科医院で定期検診を受けることです。いつまでも健康な歯であるために、歯と口の健康について考え、見直してみましょう。

６月　別れの時・・・

保護者の皆様へ

夜が大切

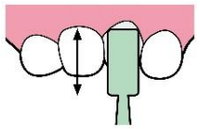
仕上げみがきをお願いします！

お子さまが、きちんと歯をみがくことができているかチェックし、みがき残しがあれば仕上げみがきをお願いいたします。仕上げみがきは、何歳までとは決められていませんが、歯医者の多くが１０歳～１２歳くらいまでを推奨しています。忙しい毎日をお過ごしのことと思いますが、親子でコミュニケーションをとりながら、楽しく仕上げみがきをしていただければ幸いです。

～　注意してみがいてほしいところ　～

奥歯の外側・内側

毛先をきちんとあて、軽い力でこきざみにみがきます。

前歯の表側・裏側

裏側は歯ブラシを縦にして、みがきます。