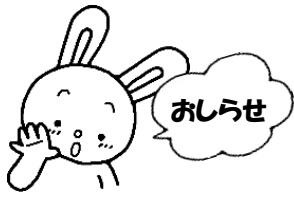


ほけんだより 6月号

岡本小学校 保健室

R4.5.31



児童保健委員会の活動として /

ハンカチチェックを始めます！～ハンカチで身体を守ろう～

今年度も委員会活動が始まりました。年間行事計画を決めるにあたり、6月から児童保健委員会では、ハンカチチェックをすることに決めました。児童保健委員会の思いが込められている活動になりますので、家庭でもご協力をお願いします。

以下に、児童保健委員会の思いやハンカチチェックの活動内容・方法を記載しておりますので、ご覧ください。



児童の思い

きれいに手洗いをしていても、ハンカチではなく服で拭いている人や、手を振って乾かしている人をよく見かけます。濡れた手は、ばい菌を増やしてしまうので、きれいなハンカチを使って清潔な手を保ってほしいと思います。



チェック方法

健康観察カードにハンカチチェック欄を新しく設けました。毎日記入するものになるので保護者の方と一しょに確認をしましょう。

※支度でハンカチを持っていれば「○」持っていなければ「×」にチェックをしましょう。

【用紙例】

日付	体温	朝の体調	体調が悪い場合の 主な理由（複数回答可）	同居家族に 体調不良者がいる	ハンカチ用意	保護者 サイン
/1	℃	○・×	咳・息苦しさ・のどの痛み・倦怠感 腹痛（下痢）・頭痛・味覚嗅覚異常	いる・いない	○・×	



活動目的

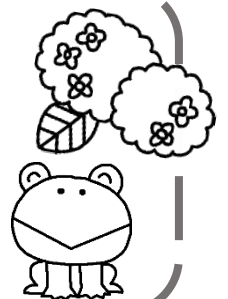
ハンカチは手を清潔に保つだけでなく、ケガの手当てや火災や地震などの災害時にも役に立ちます。

岡本小学校のみんなのハンカチを持つ意識を高めたいです！



ほけんぎょうじ の保健行事

- ・ 2日(木) 歯科検診（全学年）
- ・ 10日(金) 尿検査2次 回収日（該当者のみ）
※配付は9日(木)
- ・ 16日(木) 耳鼻科検診（1・2・4年抽出児）
- ・ 21日(火) 心臓検診2次（該当児）
- ・ 30日(木) 心臓検診精密検査（該当児）



歯を大切にしよう!

「8020 (ハチマルニイマル) 運動」を目標の1つに!

1989年(平成元年)より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

(引用元:「8020 (ハチマルニイマル) 運動」とは? - 日本歯科医師会)



続けよう! むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯並びが悪いところ
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

熱中症を予防しよう!

熱中症って暑い夏にだけなるもの? いいえ、実は、梅雨どき~梅雨明けの時期も、注意が必要です! なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。

