

# ほけんだより

令和5年6月1日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



6月に入り、雨の多い時期をむかえます。雨の日は、傘で視界が悪くなったり、足もとがすべりやすくなり、ケガが起こりやすくなります。また、食中毒が心配されたり、寒暖の差で体調もくずしやすいですね。梅雨の間も元気に過ごせるよう、生活を整えて気持ちもひきしめていきましょう。



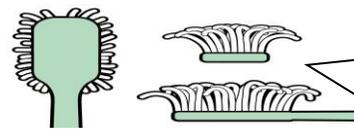
## はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間です

6/4～6/10は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康を保つためには、何といても、ていねいなみがきがかかせません。大切な歯、毎日きれいにみがけているかな？



### ◇ハフラシチェック◇

- ・毛先がみだれている
- ・うしろから見てとびだしている



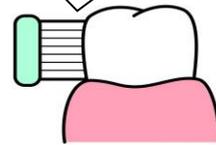
すぐとりかえよう！

ハフラシはかまわないでね

### ◇毛先を歯に

まっすぐあてる◇

ピタっとあてる



### ◇かるい力で

こきざみにみがく◇



やさしくコチョココチョ

### ◇歯の内がわは、つま先やかかとつかって◇

つま先

かかと



6月1日～7日に、家族はみがきチェックを行います。家族みんなで声をかけ合って、ただみがくだけでなく、きれいにみがくことに気をつけてとりこんでください。

### —保護者の方へ—

○歯みがきテスト錠と歯っぴーファイルをお配りしました。ご家庭で染め出しテストをし、みがき残しの確認をしてください。汚れが落とせるように毎日のはみがきの工夫や、仕上げみがきのご協力をお願いします。歯っぴーファイルの提出は6/12（月）が期限です。

○歯科健診結果で治療のお知らせが届いているご家庭は、お子さんの歯や口の健康のため、早めに受診していただきますようお願いいたします。特にむし歯は、治療しないと進行していく一方です。そのままにはせず、必ず歯科医院で完治させてください。

深谷小はむし歯の治療100%を目指しています



## プールがはじまります

6月から水泳の授業が始まります。生活リズムや体調に気をつけて、元気に泳ぎましょう。

### —早ね早あき・朝ごはん—



### —つめきり、耳そうじをする—



### —タオル・ぼうしの貸し借りはしない—



### —目・耳・鼻・ひふの病気をなおす—



### —準備運動はしっかり—



### —フールサイドは走らない—



### <保護者の方へ>

水泳の授業がある日は、朝の健康観察を十分に行ってください。前日のお子さんの様子や朝起きた時の体調、体温、食欲などよく見ていただき、プールカードへご記入ください。お子さんの健康面で心配なことや、配慮が必要なことがありましたら、学級担任または養護教諭までお知らせください。

## インフルエンザに注意しましょう

季節外れのインフルエンザが流行しています。深谷小学校でもインフルエンザにかかる人が出ています。規則正しい生活や手洗い、換気をして予防していきましょう。

【インフルエンザ出席停止期間】  
発症した後5日を経過し、

症状が出た日が0日目です

かつ、解熱した後2日を経過するまで

体調不良の時は、無理をせず早めに受診しましょう。インフルエンザと診断された場合は、停止期間を守り十分体を休めてください。

