

# すこやか



真名子小学校

保健室

R7. 6. 16. 発行

梅雨の季節になりました。子ども達は雨の日でも教室で仲良く元気に過ごしています。

6月は1日の中での気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。また、プールの授業後は体が冷えることがあります。お子様が服装で体温の調整ができるよう薄手の上着を持たせていただくなど、御協力をお願いいたします。

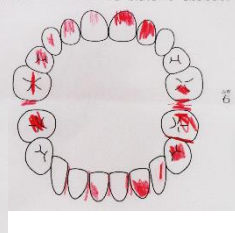
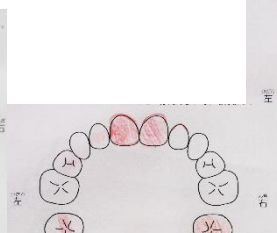
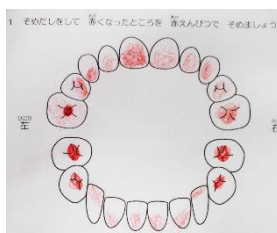
## 1～3年 歯科保健教室



学校歯科医の鎌田先生にお越しいただき、プラークやジュースに含まれる砂糖の量、6才臼歯などについて教えていただきました。また、歯の染め出しを行い、磨けていない部分を確認することができました。子ども達は思っていたよりも赤く染まった歯を見て驚き、鎌田先生に歯ブラシの使い方を教えていただきながら歯の汚れを落としていました。

### ○児童の感想

- ・これからもざらざらやぬるぬるをおとせるまではみがきをしたい。
- ・上のはがぜんぜんみがけなかった。
- ・ジュースをたくさんのもないようにしたい。
- ・これからもはをきれいにみがきたい。



## 保健室の様子

最近、腹痛や頭痛を訴えて保健室に来室する児童が多く見られます。入学・進級から2か月が経ち、環境の変化による疲れが、身体症状となって表れていることが考えられます。しっかり休養できるよう、十分な睡眠時間の確保をお願いいたします。

今後も御家庭での継続した健康観察をお願いいたします。



- ☆ 健康診断の結果配付に使用している保健用封筒は今後も継続して使用します。中身を取り出したら学校に戻していただきますようお願いいたします

**“食中毒注意報” 発令中！**

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である高温多湿は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が頻発する環境と言えます。そうした菌を食べ物に寄せつけないためには「つけない（手・調理器具・材料をよく洗う）」「ふやさない（早めに食べる）」「やっつける（きちんと火を通す）」が大切。冷蔵庫での保存も有効ですが、庫内でも菌は繁殖するため、過信は禁物です。