



6/4~6/10 全国一斉「歯と口の健康週間」

「健康は 食から 歯から 元気から」

今年の運動会は、お天気に恵まれ、大きなけがもなく無事終了することができました。練習時からみなさんを応援してきましたが、本番ではその成果を十分に発揮し、本当に素晴らしい運動会になりましたね。みなさんのがんばりと笑顔に拍手！！これからも、けがや病気に気を付けて、自分自身を大切にしていってください。

梅雨の季節の健康と安全について

<p>食中毒に注意</p> <p>食品の痛みの早い時期... 消費期限に注意!!</p>  <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!</p> 	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が飛くなります</p>  <p>車に注意!</p>	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p>  <p>ストレス発散!</p>
<p>いつも体を清潔に</p> <p>汗ばむ季節... 入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p> 	<p>スリッパに注意!</p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p>  <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p>清涼飲料水の飲みすぎに注意</p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。おかしはほどほど!</p> 

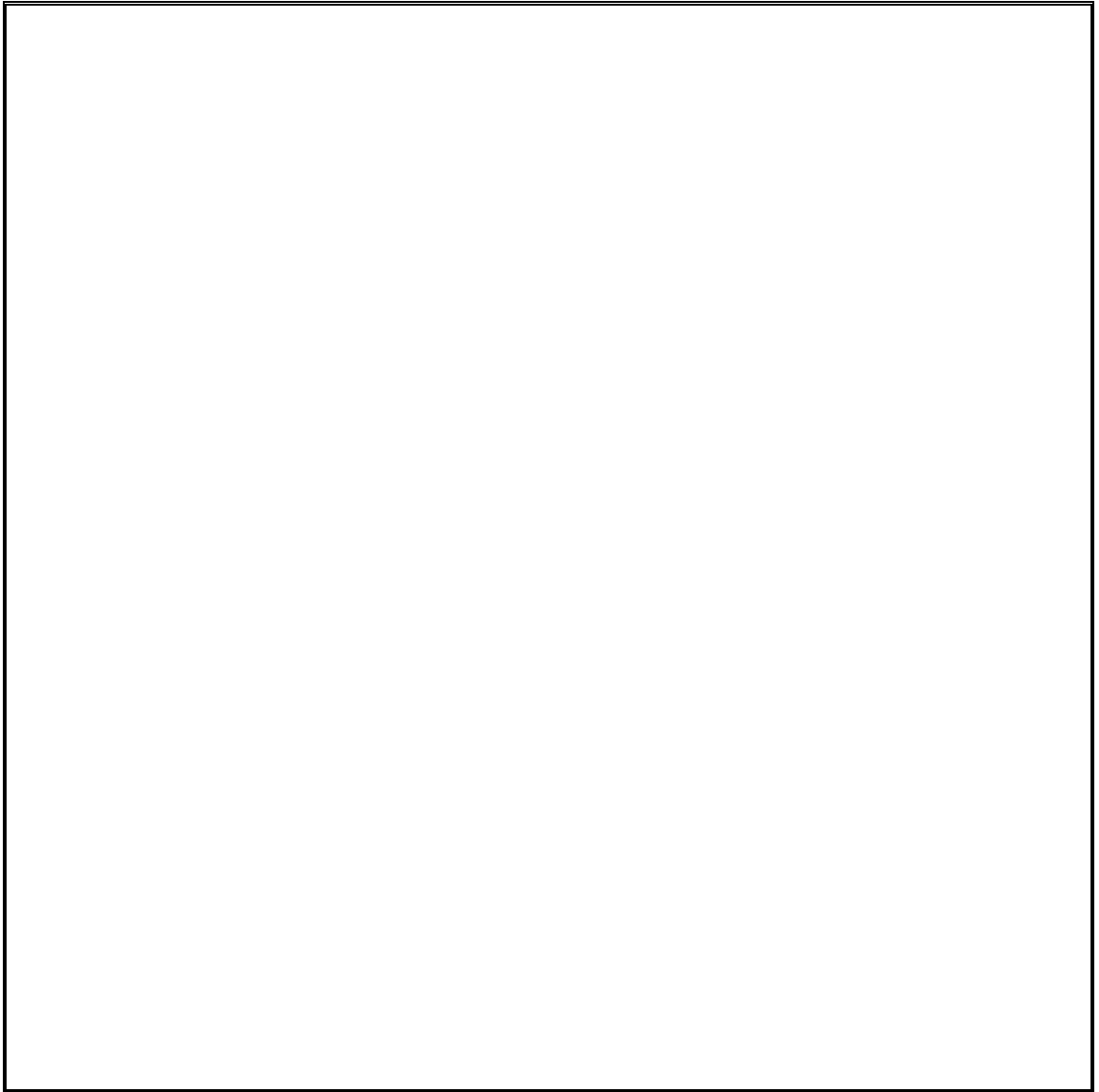
手あらいうがいをしっかりと！食中毒・うつる病気を予防しよう

今年、南小では、溶連菌感染症と水ぼうそうが例年になくみられます。2つとも、急な発熱がみられます。特に、溶連菌感染症は、急激な38℃以上の発熱とどの痛み、舌をみると独特な「いちご舌」（いちごのような、ぼつぼつ状の舌）などがみられます。

また、世界的には、鳥インフルエンザの広まりが心配されています。うつる病気を予防する基本は、一人一人が「感染しない」「感染を広げない」を意識すること。「手あらい・うがい・せきエチケット」の徹底などを心がけていきましょう。

※ 念のため、病気の鳥や死んだ鳥にはさわらないようにしましょう。

6月の保健目標 「歯を大切にしよう」



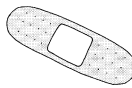
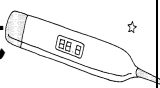
《 5月の保健室利用 合計 311人》

運動会練習が始まってから、けがで来室する人が増えました。すり傷が92人、打撲や捻挫が82人。

病気では、頭痛が67人、腹痛・おう吐やだるさを訴えての来室もみられました。新学期疲れもみられました。

お家の方からいただいた保冷剤は、けがや暑さの時の強い味方になりました！！

さて、6月は梅雨に入り、室内で過ごすことが多くなります。廊下や階段は滑りやすくなるので、絶対に走らないでください。また、手あらいうがいをして、病気にかからないよう、みんなで気を付けて生活しましょう。

けが 	病気 
201人	110人

お家の方へ

いつも、保健関係では大変お世話になっております。また、先日の運動会では朝早くからのご声援や終了後の後かたづけなど、大変お世話になりました。皆様のご声援を受け、がんばった子どもたちは、またひとつ、成長できたと思います。まだ疲れの残っているお子さんも見受けられますので、「早寝、早起き、朝ご飯」を実践し、早く良いリズムに戻って欲しいと思います。

運動会が終わっても、蒸し暑い日が続いています。引き続き水筒の持参にご協力ください。本格的に暑くなると、教室の温度も35℃を超えることがあります。保冷剤と水筒は、そんな時の強い味方になります。「備えあれば憂いなし」今のうちから暑さ対策を実行しましょう。

暑くなると心配なのが食中毒。お家で調理される人はまず調理前の手洗いをしっかりとってください。調理手順も、野菜を切った後に、肉を扱うなど、工夫も大切です。調理後も、冷蔵庫などに入れず長時間おいたままにした食品は、食べないように気をつけましょう。

スキンシップの機会を

健康な歯は、一生の宝物になります。お子さんが一生、自分の歯で食べられるよう、今できること、今しかできないことを実践していきませんか？

今、お子さんの口腔内の状態はどうなっていますか？
歯周病は「生活習慣病」ともいわれます。口の中の状態は現在の生活習慣を反映しています。

小学生になり、小さい頃ほど手のかからなくなった時期ですが、かわいい前歯が生えてきた頃のことを思い出し、時には仕上げ磨きをしてあげましょう。まずは子どもに一人で磨かせ、終了後におうちの方が歯垢がとれているかどうかを確認しながら仕上げ磨きをしてあげます。この場合も、「ここに汚れが残っていたよ」とか「ここは上手に磨けているよ」というように、子どもに声をかけながら磨いてあげることが大切です。

高学年や中学生になると、なかなか子どもの口腔内の状態を見ることもなくなります。しかし、時には歯の状態をチェックしてみてください。歯垢がとれていない場合は、おやつのとりに方に問題があるなど、生活リズムが崩れている場合もあります。いくつになっても、スキンシップは大切です。体調を崩した時に、おでこに手を当てる、のどの様子を見る、おなかをさすってあげるなど、自然な形でお子さんと関わっていきましょう。

ちなみに、保健室では、体調の悪いお子さんには、必ず手あらいの指導と脈の測定を行っています。きちんと手を洗えることは、生涯を通して健康に生き抜くための大切な手段となります。大人になっても手の洗い方を是非忘れずにいて欲しいと思います。

脈も、「たかが脈 されど脈」体の情報を如実に語ってくれます。慣れてくると自分でも「今日は疲れているな」「熱がありそうだな」と分かるようになります。ご家庭でも、脈の測定をしてみませんか？

