

※お子様と一緒に読んでください

# ほけんだより



平成30年6月1日  
さいたま市立上小小学校  
保健室

運動会では、児童のはみなさんが全力でがんばっている姿を見させてもらいました。ひとりもふた回りもたくましく成長したように感じます。暑い日が続いていますが、梅雨の時期になると、また気温が下がり、はだ寒い日が増えてきて、体調をくずしやすいです。服装で調節するなど、体調管理をして元気に過ごしましょう。



## 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」として、全国的にさまざまな取組が行われます。上小小学校でも下記のような取り組みを行います。御家庭でも歯や口の健康について考える機会にさせていただけると幸いです。

### ● はみがきテストの実施（6月8日配付）

歯のみがき残し部分をピンク色に染める、カラーテスターという錠剤をひとつずつお配りします。御家庭で実施していただき、お子さんのみがき残し部分のチェック、はみがきの仕方の確認を一緒にしていただきますよう、お願いいたします。みがき残し部分をどうやってみがいたらきれいになるのか、ぜひ教えてあげてください。実施の仕方等と一緒に配付する手紙を御覧ください。



### ● 歯科健診（6月7日）

全学年、歯科健診を行います。当日の朝は特に念入りに歯みがきをお願いします。健診後、むし歯や異常の疑いがあった人には「結果のお知らせ（ピンク色の紙）」をお渡しします。早急に受診をお願いします。

### ● 給食室の取組

#### かみかみ献立の実施（6月4日～8日）

かみかみごはんなど、かむことを意識したこんだてが実施されます。よくかむと、だ液が多く分泌され、むし歯予防になるだけでなく、あごを動かすことで脳が刺激され、脳の発達にも良いといわれています。肥満予防にもつながり、いいことがたくさんです！



### ● 授業での取り組み

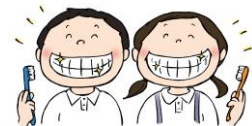
#### ・全国小学生歯みがき大会（5年生）

各教室でDVD教材を使って歯と口の健康について学習し、健康を維持する方法を通して、将来の自分の夢の実現のために望ましい生活習慣を維持することの大切さを学びます。

※他学年でも歯と口の健康についての学習を行います。

#### ・8020歯の健康教室（1～3年生）

第1回学校保健委員会と兼ねて、学校歯科医の岸本先生や埼玉県歯科衛生士会の歯科衛生士の方々を講師に迎え、歯磨き指導と講話を行います。後半の講話には全学年の保護者の方も御参加いただけます。（先にお知らせを配付しました。）御都合の合う方は申込用紙を提出のうえ、是非御参加ください。



## プールが始まります

プールには、一度にたくさんの方が入ります。水の中ではいつもと同じように体が動かないため、ふざけると、危険な目にあうおそれがあります。プールに入るときは、先生の言うことを聞いて、楽しいプール学習にしましょう。

### 体調が悪いときは 家の人や先生に伝える



### ふざけない・遊ばない



### 無理をしない



© 少年写真新聞社 2018

耳鼻科や眼科、内科検診の「結果のお知らせ」をもらっている人は、プールに入ることによって症状を悪化させてしまうこともありますので、必ずプール前に医療機関を受診してください。



## 梅雨時から夏にかけて発生する「食中毒」に注意しましょう

梅雨の時期（6～7月ごろ）から夏にかけて、食中毒が発生しやすくなります。食中毒にかかると、おなかが痛くなったり、げりをしたり、はいたりするなどの症状が現れて、とてもつらい思いをします。

食中毒の予防は、ウイルスや菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことがポイントです。小学生ができる予防は、「手洗い」をして、ウイルスや菌を「つけない」「増やさない」ことです。石けんを使ってしっかり手洗いをして、食中毒を予防しましょう。



© 少年写真新聞社 2018

### ★健康観察のポイント★

- ・前日よく眠れたか
- ・朝ごはんがしっかり食べられたか
- ・体調はどうか（体温、頭痛、腹痛、排便、だるさなど）
- ・つめきり、耳そうじはしてあるか

## ★健康診断が続いています★

出典：少年写真新聞社

4月から続いている健康診断も残すところ6月7日の歯科健診と、1、4年生の希望者に実施する色覚検査のみとなりました。

5月のほけんだよりでもお知らせした通り、疾病や異常の疑いのある人にのみ、「結果のお知らせ」を配付しています。尿検査や心臓検診についても同様です。

検査・検診はスクリーニングですので、お知らせをもらってもすぐに異常ということではありません。必ず医療機関で御相談ください。御不明な点がございましたら、保健室 森田まで御連絡ください。

「結果のお知らせ」をもらった人はなるべく早く医療機関を受診してください。



## 「健康づくりの標語」を募集します

さいたま市学校保健会、さいたま市教育委員会から標語の募集がきています。上小の担当のテーマは「バランスのとれた食事（好き嫌いなく何でも食べよう）」です。入選すると、賞状が授与され、学校に掲示している「健康づくりの標語カレンダー」に掲載されます。ぜひ素敵な標語を考えて応募してください！

提出締切 6月15日（金）

※切り取り線以下に記入し、担任の先生か保健室へ提出してください。

※原則「5・7・5」の字数でお願いします。

【昨年度の入選作品】

バランスよく 毎日三食 いただきます

..... 切り取り線 .....

健康づくりの標語 応募用紙

年 組 名 前

標語

6月15日（金）までに担任の先生か保健室へ