

6月 ほけんだより

令和4年6月1日

柏市立柏第五小学校

保健室

おうちのかたといっしょによみましょう

みんなでがんばった運動会が終わりました。一生懸命走ったり、おどったりするみなさんの姿にとても感動しました。6月はプールが始まります。爪は短く切り、汗をかいたらきちんとタオルで拭くなど、体の清けつを保ちましょう。また、少しずつ暑い日も増えています。水筒の中身が足りなくなってしまうことがないようにしましょう。

< 6/4~6/10 は歯と口の健康週間です! >

みなさんは「8020運動」という言葉を聞いたことがありますか?これは「80歳で20本」自分の元気な歯を残そうという運動です。そして6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんの歯は、これから先何十年もご飯を食べたり、友だちとお話したり、運動するときに欠かすことのできない大切なものです。この機会に、毎日の歯みがきの仕方について振り返り、歯と口の健康について考えましょう。

【歯みがきのポイントをマスターしよう!】

1 毛先を歯の面に当てる

⇒ 歯と歯の間、歯と歯茎のあいだに歯ブラシの毛先があたるようにしよう。

2 軽い力で動かす

⇒ 歯ブラシの毛先が広がらないように、優しい力で歯ブラシを動かしましょう。

3 小刻みに動かす

⇒ 1~2本ずつみがくイメージで、歯ブラシを小刻みに動かしましょう。



優良健歯児童について

柏市では、歯や口がきれいな6年生を優良健歯児童として表彰しています。本校でも5/12に実施した歯科検診で歯や口のきれいな6年生が2名選出されました。

【柏五小の優良健歯児童】

6-3板坂理夏子さん、6-4石川隼大さん

【候補に選ばれた6年生】

6-1熊田麻優さん、6-2一美こころさん・長谷川姫花さん

6-3勅使川原航さん・薮崎花音さん・吉川稔さん、6-4袁崇恩さん・吉見八葉さん



「マスクのつけ方」と「熱中症の予防」



マスクをしていると、気づかないうちに水分不足になってしまったり、体の熱が外に逃げにくくなってしまったりと、熱中症の危険性が高くなります。感染症対策は忘れずに、熱中症を防ぐために、「マスクを外すこと」も心がけましょう。

【マスクのつけ方とお約束】

- ① マスクをするときは、鼻までしっかりかくれるようにつけましょう。
⇒お鼻がでている人がいるよ!
- ② 鬼ごっこなど、走ったりするときはマスクを外しましょう。
- ③ マスクを外したら、お友だちとは「片手分の距離(最低1メートル)」をとりましょう。
- ④ マスクをつけるときは、呼吸が整ってからにしましょう。
- ⑤ 登下校中はマスクを片耳にかけて一時的に外すなどして、息が苦しくならないようにしましょう。マスクを外したら、お友だちとの会話はひかえましょう。



< 健康診断が続いています! >

◇ 6月の健康診断の日程

- * 6/2(木) 内科検診: 3・4年生+前回欠席者
- * 6/3(金) 耳鼻科検診: 1・3・5年生+2・4・6年生の希望者
- * 6/9(木) 尿検査(二次予備日): 該当者
- * 6/10(金) 歯科検診救済: 前回欠席者

◇ 結果のお知らせについて

- * 健康診断の結果、受診が必要と判断された児童には「結果のお知らせ」を配付しております。ご確認のうえ、お早めに病院受診をお願いします。(歯科検診の結果のみ、異常のなかった児童も含め「全児童」へ配付いたします。)
- * 病院受診後は、「受診報告書」を学級担任までご提出ください。

生理用品の設置について

昨今、「生理の貧困」という言葉をよく耳にするようになりました。

そこで柏市内の学校では、必要な人に生理用品が行き届くように、一部のトイレに生理用品を設置することになりました。本校は4・5・6年生、1階特別支援学級前の女子トイレに各1か所ずつ、計4か所に生理用品を設置しています。

今まで通り、保健室でも対応していきます。困ったことがあったときには、いつでも保健室にきてください。