

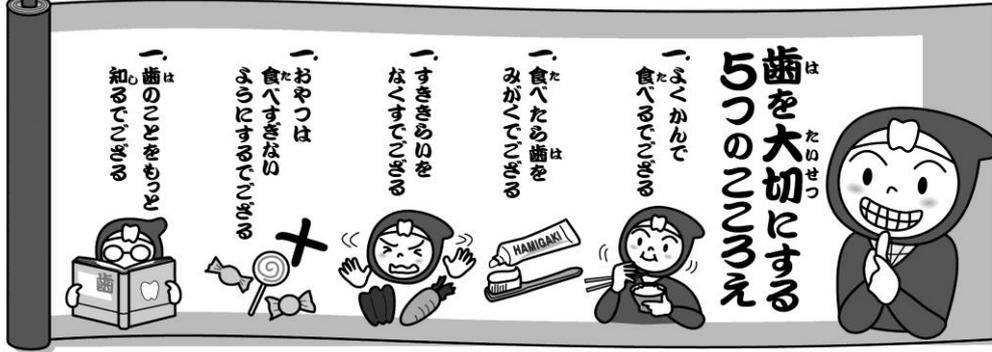


# すこやか



6月といえば梅雨の季節。すっきりしない、じめじめした日が続いて、気分もふさぎこみがち。晴れた日には、おもいっきり外で遊びたいですね。お天気によって気温が上下する時期です。体調をくずさないように注意して、毎日元気にすごしましょう♪

## 歯を大切にしよう！ 6月4日～10日は歯と口の健康週間です



### あなたの歯みがき、再チェック！

#### チェック1 歯ブラシの幅は？

よい歯ブラシは・・・★もつところがまっすぐ

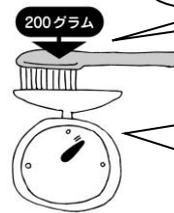
- ★毛の幅（はば）は、自分のおやゆびくらい（小さいの方がGOOD）
- ★うらから見て、毛先がひらいていない



#### チェック2 歯ブラシのつかいかたは どうか？

ついたばかりの歯垢はやわらかいから力を入れなくてもとれるよ

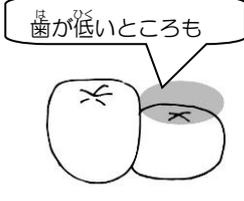
200グラムくらいの力で、はかりで練習するといいよ。



給食後もみんなで歯をみがこう！

#### チェック3 みがき残しが多い場所に気をつけて！

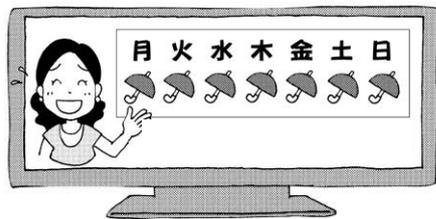
##### 歯みがき、ココに集中！



気をつけてみがいてみよう！ 毎日、歯ブラシを持ってきて、学校でもみがこうね！

# 梅雨時も健康で過ごすために

どんなことに気をつけて  
過ごしたらいいのかな？



ハンカチや  
タオルなどを  
毎日もってきて  
いますか？

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p>食中毒要注意</p> <p>「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本！</p> | <p>熱中症に注意</p> <p>湿度の高い梅雨時も要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。</p> | <p>事故やケガに注意</p> <p>傘さして視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。</p> | <p>からだや衣服を清潔に</p> <p>汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。</p> |
|---|---|---|---|

水とうも必要です！

ただし、スポーツドリンクの  
飲み過ぎには注意してね！

汗がにおいやすい季節です。毎日お風呂に入りましょう。

うわばきや、くつも必ずあらってね！

## おうちの方へ

### ★定期健康診断について

4月から続いていた定期健康診断も、まもなく終了となります。

保護者の皆様には、提出物や検診前の準備などご協力いただき、ありがとうございました。

健康診断の結果、受診が必要だと思われる場合は「受診のおすすめ」のプリントをお渡ししていますが、続々と受診報告書が提出されています。まだ受診していない方は早めに医療機関でみてもらい、学校生活上の注意事項等がありましたら、担任までお知らせください。

特に、耳鼻科、眼科については、水泳指導の開始までに受診していただくようお願いします。

### ★感染症情報

#### 5月の出席停止状況

- ★水痘（水ぼうそう） 10名
- ★溶連菌感染症 2名

4月に続き、5月も水痘（水ぼうそう）にかかったお子さまが多く、特に1年生で流行がみられました。水痘を予防するには予防接種が有効です。予防接種をしていないお子さまはご注意ください。「虫刺され？」と思うようなかゆみのある湿疹が徐々に増えてきます。発熱もあります。疑わしい場合は必ず受診していただくようお願いします。

また、食中毒や感染性胃腸炎に注意が必要な時期でもあります。嘔吐、下痢、腹痛、発熱がある場合は、必ず受診を。「感染性胃腸炎」「ウイルス性胃腸炎」と診断された場合は、「出席停止」となります。症状が落ち着いたら、医師の許可を得てから登校してください。

夏場に流行しやすい「咽頭結膜熱（プール熱）」や「ヘルパンギーナ（夏かぜの一種）」「手足口病」「アタマジラミ」等にもご注意ください。

