

富岡市立高瀬小学校 令和元年度 6月

6月の保健行事
歯と口の健康に
ついて知ろう

6月の保健目標
健康診断

教育目標
たのしく
かしこく
せいっぱい

5月は全国的に記録的な暑さになった日がありました。これから梅雨に入るとジメジメしたうっとうしい日が多くなり、体調をくずしやすくなるので、健康管理には充分注意してください。

とは言え、雨は作物や木や花などにとっては大事な恵みの雨。この時期に咲く花も楽しみです。来る夏にそなえて元気に過ごせるようにしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

むし歯がない人はどんなことに気をつけているの？



むし歯ゼロさんの 食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

- 甘くて歯にくっつきやすいものはダメ
- だらだら食べ続けないよ
- ひとくち30回以上



水泳学習の前にしっかり健康観察!

水泳学習は、普通の体育とは少し違った準備・注意が必要になります。おうちの人とよく読んで、担任の先生の話をよく聞いて、充実した学習をしましょう。

また、水泳学習の前には、自分で健康観察をして学習に備えましょう。



<p>①耳あかは取っていますか?</p> <p>おうちの 人に見て もらおうね</p>	<p>②つめは短く切っていますか?</p> <p>切りすぎには 注意しよう</p>	<p>③朝ごはんは食べましたか?</p> <p>朝ねぼうは しないぞね</p>
<p>④トイレはすませましたか?</p> <p>着替える前 に行っておこう</p>	<p>⑤体温は平熱ですか?</p> <p>自分の平熱を 調べておこう</p>	<p>⑥目が充血していませんか?</p> <p>何か病気の サインかも</p>
<p>⑦ブツブツはないですか?</p> <p>何かあつたら お医者さんへ</p>	<p>⑧けがはないですか?</p> <p>ひどい時は 参加でき ません</p>	<p>⑨体調は悪くないですか?</p> <p>無理をせずに 教えてね</p>

アタマジラミのチェックもおねがいます

アタマジラミは、不潔にしているからつくものではありません。しかし、日ごろから注意してチェックし、清潔にしておくよう心がけることが予防につながります。

また、むやみに頭や体を寄せ合うことや、体に触れる物（タオルやくしなど）を共用しないことも大切です。もし、成虫や卵をみつけたり、もしかしたら・・・と思ったら速やかに医師の指示を受けるなどして、適切な処置をお願いします。

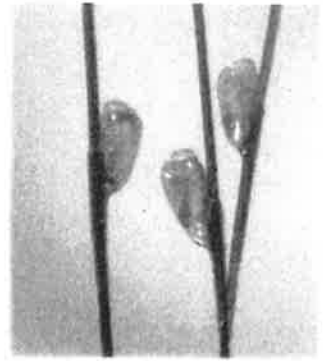
子どもが頭をかゆがったり、無意識に掻いたりすることがあれば特に注意してください。人から人にうつっていきます。



乳白色
0.5mm



<成虫>
髪の毛につき、
頭皮から血を吸う



<アタマジラミの卵>

こういうところで
みつけやすい