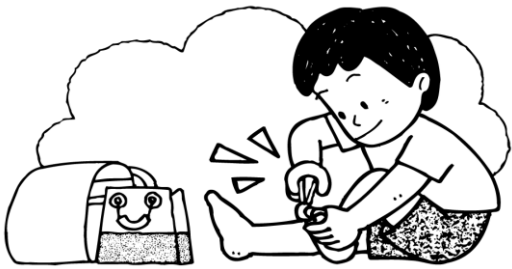


「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは、熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



# さあプールびらきです

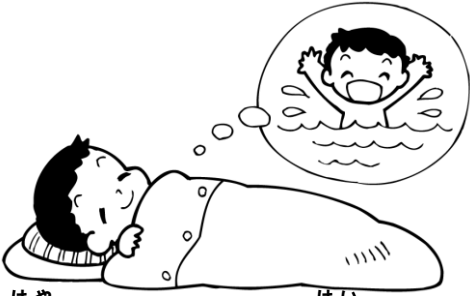
プールのほめる前の日は



つめを切っておきましょう。



みみ 耳そうじをしておきましょう。



はや 早めにふとんに入り、  
やす ゆっくり休みましょう。

**保護者の方へ**  
定期健康診断の結果、疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」をお渡ししました。未受診の場合、プールに入れなくてもありますので、早めに受診していただき、「結果のお知らせ」を学校まで提出してください。

ほけんだよりは両面印刷です。裏面もご覧ください。



## 6月のほけんもくひょう

は たいせつ  
歯を大切にしよう

## 6月の保健行事

4日(火) 尿検査2次提出

6日(木) 歯科健診

5組、2・4・6年生

## 6月4日～10日は

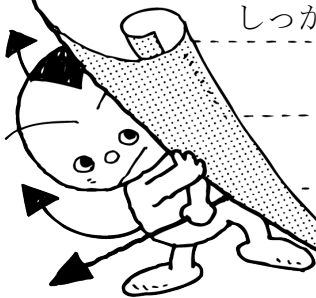
は けんこうしゅうかん  
歯の健康週間です

せかいきろくの 世界記録を載せるギネスブックには  
せかい いちばんりゅうこう 世界で一番流行している びょうき 病気が載って  
います。それはなんと…『歯周病』だ  
そうです。

ししゅうびょう 歯周病は日本人が歯を失う原因の  
だい いち 第1位。永久歯は一度失うと2度と生え  
てきません。

は 歯みがき大事ですね。食べたら

しっかりみがきましょう。



## 歯科保健指導のお知らせ

6月中に、全学年で1時間、「歯科保健指導」

を行います。年齢によってむし歯になりやすい  
歯の部位や歯周病になりやすさのリスクが違  
うため、学年毎に合わせた指導を行います。

授業の中では「歯垢染め出し剤」を使いみがき  
残しの有無を観察します。成分にアレルギーが  
あるお子さんは使用せず行います。(詳細は  
別紙参照) 心配な方は事前にご連絡下さい。

なお1年生のみ、ご家庭での染め出しを行います  
ますので、ご協力をお願いします。(詳細は6  
月12日配付予定のお手紙をご覧ください。)

5月下旬の寒暖差から、体調を崩しているお子  
さんが多く見られます。症状としては頭痛、嘔吐、  
腹痛、発熱、なんとなく気持ち悪くてだるい、など  
です。

本来ならば今の時期は「暑熱順化」といい、気温  
に合わせて少しずつ汗をかき、体が熱さに慣れてい  
く時期です。

この激しい気温差に体を慣らし、休めるためには  
「ぬるめのお風呂にゆっくりつかると効果的です。  
弱まった自律神経を休め、体の免疫力もあがり、つ  
いでに汗もかける、手軽な方法です。

たまにはゆっくり、お風呂につかって  
心身の疲れを癒しましょう。

しんどい時は、おもいきって何もしないのもいいで  
すね。自分の体と心の声を聞いてあげましょう。



## 保健室からのおわかい

辻小では、毎日たくさんの児童がけがをして  
保健室を訪れます。大抵は、「ぶつけた・転んだ」の  
小さなけがです。

一番人気は、いつの時代もバンソウコウ。次に出番  
が多いのが、けがを冷やす『アイスノン』です。  
スーパーでお惣菜を買った時についてくる、冷やすと  
固くなるアレです。

もしご家庭に使わないアイスノン(小さめが◎)が  
ありましたら、ぜひご寄付をお願いしたいと思いま  
す。また、一緒に使うハンカチや手ぬぐいも募集して  
います。もし、ご家庭に不要の物がありましたら、お  
子様にもたせていただけますと大変助かります。

ご協力をお願いいたします。

