

お子さんといっしょにお読みください。

えがお

天方小学校 ほけんだより
平成25年5月31日

6月は雨の多い季節です。雨が続きと気分もブルーになりがちですが、この季節ならではの美しさや楽しみを探すと、雨も違って見えるかもしれませんね。気温も湿度も高くなってくるこの時期は、食中毒や熱中症への注意がよりいっそう必要です。衣服の調節や衛生面について気をつけて過ごしたいですね。



6月の保健行事

項目	日にち	時間	対象者	注意事項・準備物等
体重測定	6／3（月）	休み時間	1年	持ち物：体操服
	6／4（火）		2年	
	6／5（水）		3年	
	6／6（木）		4年	
	6／7（金）		5年	
	6／10（月）		6年	
聴力検査	6／11（火）	11：15～	1～3、5年	前日までに、耳掃除をしておく。
耳鼻科検診	6／12（水）	13：30～	3年	問診票（6月5日までに提出）
歯科検診	6／13（木）	10：00～	全員	朝食後、歯みがきをしておく。

欠席のため検査が未実施の場合には、個別に追検査の連絡をします。



こころぽかぽか ～好き嫌いなく食べよう～



学校では、給食時・各教科・学級活動・学校栄養職員による指導など、様々な機会を通じて、食に関する指導を行っています。6・7月は「好き嫌いなく食べよう」を目標に指導をしていきます。給食では、嫌いな食べ物が出てもどの子も頑張って食べていますが、御家庭での様子はどのようなのでしょうか？学校で行う指導が、子どもたちの食習慣改善につながるためには、御家庭での御理解や御協力が不可欠です。子どもたちが学校で学習したことを家庭でも実践したり、身に付けた知識を家庭の食卓で話題にしたりするなど、学校と家庭とで連携・協力して取り組んでいきたいと考えています。御家庭の様子で気になること、子どもたちの様子の変化などがありましたら教えていただくとありがたいです。よろしくお願いします。今後、学校での指導の様子など、おたよりを通してお知らせしていきます。

家庭でできる好き嫌い克服法

- ① 嫌いな食べ物の食べ始めは量を少なくして、食べ残しの習慣をつけない。
- ② 目先を変える。焼いたり、煮たり…
- ③ 食器はキャラクターものを使う。
- ④ 盛り付けは美しく。
- ⑤ 家族そろって食べる。
- ⑥ 食事直前の間食はしない。

基本的なことばかりですが、少しの工夫で克服できることもあります！

歯を大切にしよう

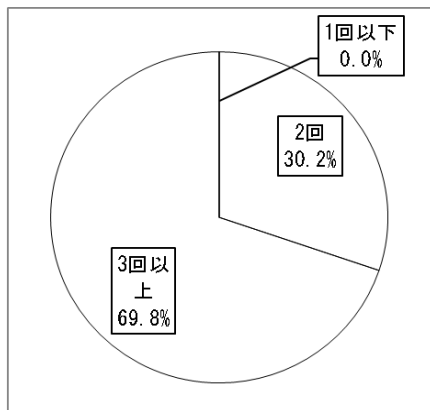
歯科検診では、こんなところをみます

- ・乳歯や永久歯にむし歯がないか
- ・歯肉に異常はないか
- ・歯垢がついていないか
- ・かみ合わせや歯並びはどうか
- ・抜く必要のある乳歯がないか など

歯科検診で、ブラッシング指導が必要と診断された子に対して、学校で個別に歯みがき指導を行います。主に、むし歯になりそうな歯（歯みがき次第で良くなる歯）のある子や歯肉や歯垢で受診が必要と診断された子が対象となりますので、御承知おきください。

けんこうせいかつチェック（５月）の結果より

☆１日の歯みがきの回数は？



歯の治療は「早得」で！

６月１３日（木）の歯科検診で、専門医への受診が必要だと診断された子には、健康手帳と一緒にお知らせの紙を配布します。歯の治療が必要な人には、なるべく早い受診の「早得」をおすすめします。

- ① 早く治療を受ければ、治療に伴う痛みが少ない！
- ② 治療期間が短くてすむので、通院の回数が少ない！
- ③ 治療期間が短いと、治療費用も少ない！

プールの前のからだチェック！

準備はOK？

- ・治療が必要と言われた耳や鼻、目の病気の治療が終わっていない

病院へかかっている人は、プールに入っ
てよいかどうか聞いておいてください。

からだの調子は？

- ・熱っぽい
- ・目が赤い
- ・耳が痛い
- ・目がかゆい
- ・頭が痛い
- ・目やにがひどい
- ・のどが痛い
- ・下痢をしている

