

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26年5月30日

アジサイは、つぼみから花が咲くにつれて、だんだん色が変わる様子から、「七変化」と言われます。また、同じ種類でも、植えられている土によって花の色が違って来るそうです。アジサイの花の季節は、気温もまさに「七変化」。体調を崩さないように、衣服の調節や汗の始末に気を付けさせましょう。



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（火）	休み時間	1年	持ち物：体操服
	6／4（水）		2・3年	
	6／5（木）		4年	
	6／6（金）		5年	
	6／9（月）		6年	
聴力検査	6／10（火）	11：30～	1～3、5年	前日までに、耳掃除をしておく。
耳鼻科検診	6／12（木）	14：10～	3・6年	問診票（6月9日までに提出）
歯科検診	6／16（月）	9：30～	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。



もりもり食育 ～ 食中毒予防のために ～



6月頃から夏場にかけて、細菌による食中毒が起こりやすくなります。その中でも、食中毒の一番多い原因となる細菌と予防法を紹介します。

カンピロバクター

特徴は？…動物の腸にいます。少しからだに入っただけで、食中毒になることがあります。

原因になるものは？…肉類（特にとり肉）などです。また、まな板や包丁から二次感染することもあります。

症状は？…下痢、腹痛、発熱などです。

予防法は？…肉類はしっかり加熱することが大切です。生肉を調理するときは、専用のまな板や包丁を使用し、使い終わったら十分に洗いましょう。



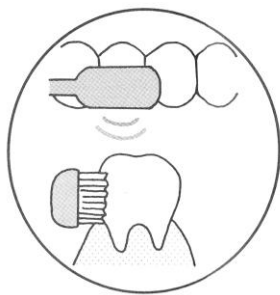
食中毒を予防するための心得

1. 手や調理器具を清潔にする
2. 生の食品と加熱した食品を分ける
3. 十分に加熱する
4. 菌を増やさない
5. 安全な材料を使用する



歯みがきの達人になろう

歯ブラシはこう当てる！



歯に対してブラシ部分が直角になるように。



歯と歯ぐきの境目に毛先が軽く入り込んでいる感じがすればOK。



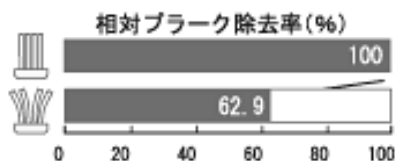
軽い力でみがく。歯ブラシ全体をゆらすようなイメージで。



利き手側をみがく時、顔も利き手側に向けると、手が安定してみがきやすい。

歯ブラシの交換時期は？

歯ブラシの毛先が開くと、毛先が歯に当たりにくくなります。また、毛先が開かなくても長い間使っていると、毛の弾力が無くなってしまいます。そのような歯ブラシを使っていると、せっかく上手に歯みがきができて、歯垢（プラーク）の除去率が落ちたり、歯肉を傷つける原因になったりしてしまいます。



歯ブラシは、1か月に1回を目安に交換しましょう。

○歯科検診後、治療が必要な子には、お知らせの紙を出します。むし歯はほうっておくと、どんどん悪くなり、色々な病気の原因にもなってしまいます。お知らせの紙をもらったら、できるだけ早めの受診をお願いします。

○歯科検診で、むし歯3本以上の子、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、歯肉や歯垢で受診が必要と診断された子に対して、学校で個別にブラッシング指導を行います。対象者には、事前にお知らせしますので、持ち物等の準備をお願いします。



水泳前の健康チェック！

- ◇発熱はありませんか？
- ◇皮膚に発疹、傷などはありませんか？
- ◇目が赤い、目やにが出ていませんか？
- ◇下痢や腹痛はありませんか？
- ◇耳は痛くありませんか？
- ◇爪は伸びていませんか？

体調が悪かったり、気になる症状があったりする場合は水泳が始まる前に病院にかかっていると安心です。また、現在病院へかかっている人も、プールに入ってよいかどうか聞いておくとよいと思います。

