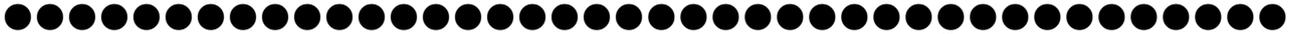


お子さんといっしょにお読みください。

えががお

天方小学校 ほけんだより
平成27年5月29日

6月1日は「衣替え」。単なる決まりごとではなく、気候の変化に合わせて衣服を調節し、快適に過ごそうという、生活の知恵から生まれた習慣です。梅雨に入り、ジメジメ蒸し暑い日が多くなってきますが、夏服に着替え、気分もスッキリ切り替えて、元気に過ごしたいですね。



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	6/2 (火)	休み時間	1年	持ち物：体操服
	3 (水)		2年	
	4 (木)		3・4年	
	5 (金)		5年	
	8 (月)		6年	
内科検診	6/2 (火)	13:15~	全員	体操服
聴力検査	6/9 (火)	11:15~	1~3、5年	前日までに、耳掃除をしておく。
歯科検診	6/11 (木)	9:30~	全員	朝食後、歯みがきをしておく。
耳鼻科検診	6/22 (月)	14:15~	3・6年	問診票(6月16日までに提出)

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。



虫やへびに注意!



暖かくなるにつれ、虫やへびが多く見られるようになりました。御家庭でも注意をお願いします。

ハチに刺された!

ハチに刺されると、痛みと腫れが起こり、ハチ毒に過敏な人は、一匹に刺されてもショック状態になることがあります。

- 手当て
- ①針が残っているものは、根元から毛抜きで抜くか、横に払って落とします。
 - ②患部を冷やして医療機関へかかります。

マダニに咬まれた!

マダニにかまれると、マダニが媒介するウイルス感染症にかかるおそれがあるので注意が必要です。

- 手当て
- ①自分でとろうとせずに、医療機関で除去してもらいます。
 - ※自分でとると、マダニの一部がからだの中に残ったり、マダニの体液を逆流させてしまうおそれがあるためです。

へびに咬まれた!

マムシに咬まれると、10分前後で傷口が腫れてきます。痛みが起こり、適切な手当てをしないと、全身状態が悪くなり、死亡する危険性があります。また、ヤマカガシに咬まれたときは、数時間経った後で傷口から出血し、歯ぐきや皮下、内臓、粘膜などからも出血するのが特徴です。

- 手当て
- ①安静にし、手足を曲げたり伸ばしたり、走ったりしないようにします。
 - ②へびの毒素により脱水症状を起こしやすいので、水分を与えます。
 - ③急いで医療機関に搬送します。

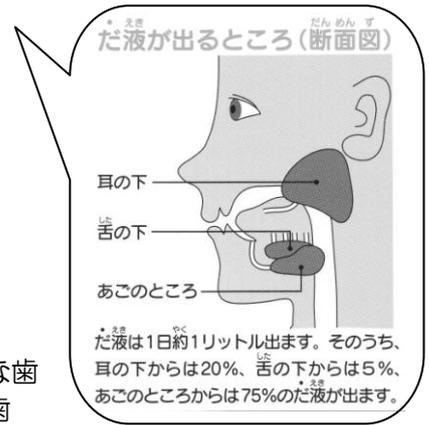
歯を大切にしよう

○むし歯ができる3つの原因



○すごいぞ！だ液パワー

- ①食べ物を消化する
- ②細菌が増えるのをおさえる
- ③からだに害のある細菌を殺す
- ④歯に付いた食べかすを洗い流す
- ⑤食事をしたとき、酸によってとけ始めた歯を元に戻す
- ⑥食べ物をかんだり話をしたりするのをなめらかにする
- ⑦ホルモンが含まれていて歯ぐきやからだ全体に、よい影響を与える



○歯科検診の記号って？

歯科医さんは、色々な記号を使って、歯の状態を表します。

- | | |
|--------------|-----------------|
| A~E・・・乳歯のこと | 1~8・・・永久歯のこと |
| C・・・むし歯 | CO・・・むし歯になりそうな歯 |
| X・・・注意が必要な乳歯 | O・・・治療の済んでいる歯 |

○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・むし歯になりそうな歯（歯みがき次第で良くなる歯）3本以上の子、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。



もうすぐ水泳が始まります！

事前準備

耳せうじをして
おいてください

手と足の爪は
切っておきましょう

皮膚、目、鼻、のどの病気を
治療しておきましょう

前日は睡眠を
十分にとって
おきましょう



現在治療中の病気があるときは、水泳ができるかどうか相談をしておいてください。また、今年度より、子どもたちの安全管理のため「水泳健康チェックカード」を使います。御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

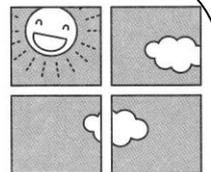
朝の健康観察

頭痛はありませんか？

熱はないですか？

目やに、目の充血は
ありませんか？

皮膚に湿疹や水疱は
ありませんか？



耳の痛みはありませんか？

のどの痛みは
ありませんか？

腹痛はありませんか？

下痢を
していませんか？

