

はっらっ



令和5年6月号

最近、保健室で「ハンカチは持っている？」と聞くと「忘れた」「持ってきていない」という人がたくさんいます。ハンカチがないからといって制服で手を拭くと、せっかく石けんを使ってきれいに手を洗ってもまた汚れがつくことになります。ハンカチは保冷材をくるんでけがをしたところを冷やす時にも使うことがあります。毎日洗った清潔なハンカチを持参しましょう。

6月4日～10日までは「歯と口の健康週間」です。普段の歯磨きなどを見直し、健康な歯を保てるようにしましょう。

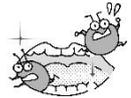
6月の行事予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|--|--|-------------------------------|------------------------|----|----|
| | | | 1 コロラド大学との 交流 委員会⑥ | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 全校朝礼 プール開き おはなしママーザ(昼休み) | 7 | 8 歯科検診(1・2年) クラブ⑥ | 9 移動図書 坂高連携 | 10 | 11 |
| 12 | 13 全校朝礼 おはなしママーザ(昼休み) 耳鼻科検診(2・5年) | 14 短縮日課 13:00 下校 (貞光線バス13:05) | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 全校朝礼 おはなしママーザ(昼休み) | 21 内科検診 (3・4・5E年) | 22 耳鼻科検診 (1・6年) クラブ⑥ | 23 眼科検診 (4・5・6年) | 24 | 25 |
| 26 合同研究集会 短縮日課13:25 下校 (貞光線バス13:05) 1 東14:30 下校 | 27 全校朝礼 おはなしママーザ(昼休み) | 28 内科検診 (1・2・5W年) | 29 クラブ⑥ | 30 眼科検診 (1・2・3年) | | |

7月の主な行事

7月7日(金)学校安全委員会 7月18日(火)給食終了 7月19日(水)1学期末懇談会(9:50 頃下校)
7月20日(木)1学期終業式(11:00 頃下校予定)

じょうずに はみがきができていますか？



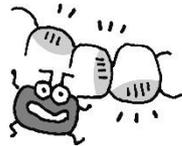
6月4日(日)から、「**歯と口の健康週間**」です。口の中をいつも清潔にできていますか？

○ ポイント1

「**みがき残しが多いのは、みがきにくいところ**」

歯と歯ぐきのさかいめ

奥歯のみぞ



食べ物のカスが残りやすく、汚れがたまりやすい場所です。とくに、奥歯のみぞには、食べカスがたまります。

歯が生えかわったばかりのところ

歯ならびがわるいところ

歯の高さがデコボコ(凸凹)していて、歯ブラシがとどかず、みがけていないことがあります。



○ ポイント2

「**夜のはみがきは、絶対わすれずにする**」

寝ている間に虫歯さんは一番働きます。

夜ご飯の後は、必ず口の中を清潔に！



<じょうずなはみがきのコツ>

- ☆ ハブラシを小さく、**ちょちょこ動かそう。**
- ☆ **軽い力で、**ハブラシを動かそう。
- ☆ 届きにくいところは、ハブラシの向きを工夫してみよう。



★ 楽しく安全な水泳の授業のための4つの約束

(1)「**早寝・早起き・朝ご飯**」を守って体調を整える。

水泳は全身運動のためとても疲れます。毎日たっぷり寝て、体調を整えてください。朝ご飯も食べましょう。

(2) **病気や傷は治しておく。**

耳・目・鼻・皮膚等に病気があり、治療をしましょうという手紙を持って帰っている人は、治してから水泳をしましょう。**傷口が完全に治っていない人は入れません。**

また、**カットバンは必ずはずしましょう。**プールが雑菌で汚れる原因になります。

(3) **手足の爪は短く切っておく。**

爪が長いと、プールの中や外でけがをしたり、友達にけがをさせてしまう原因になります。

(4) **髪の毛はくるか短くさっぱりしておく。**

髪の毛が長い人は、必ず髪の毛を家で束ねてきましょう。自分ですばやく髪を帽子の中におさめられる髪型にしておくことも大切です。ぬれた髪を束ねずに下ろしておくのはやめましょう。

健康診断結果の配布について

健康診断の結果、受診した方が良くと思われる方には結果のお知らせを順次配布しています。経過観察や定期受診をしている場合はその旨を用紙に記入いただき、学校までご提出をお願いします。

また、視力検査では、**裸眼視力が A 以下の場合でも眼鏡等を使用している矯正視力が両眼とも A の場合はお知らせは配布しておりません。**定期通院等の都合により、裸眼視力等の結果が必要な場合は遠慮なくお知らせください。