

# はつらつ



香川大学教育学部附属坂出小学校 保健室

5月も終わりに差しかかってきました。新しいクラスやお友達などにも慣れてきたころだと思います。「慣れる」ことはとても大事なことです、「慣れすぎる」とけがや事故のもとになります。けがが増えてくるのもこの時期からです。来月からは水泳学習も始まります。突然起きるけがは、気を付けていても防ぐことが難しいですが、廊下は歩くなど普段から気を付けていれば防ぐことができるけがもあります。命はひとつしかありません。自分にできることは何か考えて行動できるといいですね。

4・5月は感染性胃腸炎が県内外で流行していました。かかってしんどい思いをした人もいかもしれませんが、感染性胃腸炎に特效薬はありません。普段の手洗いの習慣が大切です。また、手洗いの習慣があっても、疲れなどで体の免疫力が弱っていると、病気にかかることがあります。睡眠をしっかりとること、太陽の光を浴びて外で元気に遊ぶなど、生活習慣も整えて6月も頑張りましょう。



## ★ 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、ばんそうこう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。



## ～心の支援部 6月・7月教育相談予定～

大林 SC 6月18日(水) 一日  
川人 SC 6月27日(金) 午後  
藤澤 SSW 6月4日(水) 午前・27日(金) 午前

7月11日(金) 午後  
7月11日(金) 午後  
7月9日(水) 午前 ・ 11日(金) 午後



子供たちも学校生活に慣れ、疲れや蒸し暑さから体調を崩しやすくなる頃ですが、保護者の方はいかがでしょうか。

気がかりなこと、子育ての悩み、心配なことなど、一人で抱えず誰かに打ち明けたり聞いてもらったりするだけでも心が整理され、気持ちが軽くなることがあります。いつでもお気軽にお声がけください。

お問い合わせは学級担任、または保健室(0877-46-5204)まで



# 歯科検診がありました

健康診断も残すところあと少しになりました。健康診断前の事前準備等ご協力いただき、ありがとうございました。

5月1日・8日は歯科検診がありました。29日には、1・2年生の歯科検診を予定しています。子供たちの検診の様子や結果を見ていて、例年よりも「歯垢の汚れ」を指摘されている子供たちが多かったです。

また、日頃子供たちと接している中でも、歯肉が赤く腫れている子供たちもいます。特に寝る前の歯磨きはどうか。口腔の清潔を保つには、毎日の歯磨き習慣が大切になってきます。高学年になってくると、仕上げ磨きや、歯を磨いたかの確認などは少しずつ手が離れて来る頃かとは思いますが、こまめな声かけをよろしくお願いします。また、治療のお手紙を受け取った方は、お手紙を持参の上、歯科医院の受診をよろしくお願いします。

## 歯ブラシを選ぶポイント

毛先が細過ぎず、ギザギザしていない、かたさが「ふつう」のものを選びましょう。また、持つところが、毛先までまっすぐなものにしましょう。



## 毛先が開いてきたら…

毛先が曲がって開いた歯ブラシでは、歯こうを落とせないだけでなく、歯ぐきを傷つけてしまいます。毛先がそろった新しい歯ブラシに交かんしましょう。



毛先がきれいにそろっている



毛先が曲がって開いている

© 少年写真新聞社 2025

※ 歯ブラシ回収 BOX を中央廊下に設置しています。歯ブラシの交換時にはご利用ください。ご家庭のものも受け付けます。なお、持ってこられる際はナイロン袋等に入れて持たせて下さい。

## 学校保健安全委員会を開催します。

学校保健安全委員会を下記の日程で実施予定です。ぜひご参加ください。詳細は後日配布いたします。

日時:令和7年7月11日(金)9:30~11:30

場所:小学校多目的室(北校舎4階)

テーマ:子供たちの目を守る~子供たちの目を取り巻く健康課題~(仮)

カラーージュを作ってみましょう!~非言語での自己表現~(仮)



カラーージュとは…雑誌やカタログなどから思い思いの物を切りぬき、用紙に貼っていく簡単な作業を通して、自分の興味関心について気づいたり、心の整理整頓やリフレッシュができたりするものです。