

# ほけんがより



令和6年6月3日  
横浜市立荏子田小学校  
校長 堀口 直明  
養護教諭 渡会 みな美

梅雨の時期になり、夏のように汗をかく日もあれば、半袖だと肌寒い日もあります。6月には水泳指導も始まります。水泳指導時は、これまで以上に体調管理が大切です。無理をすると体調がさらに悪くなったり、思わぬケガにつながることもあるので、毎日の健康観察をお願いします。



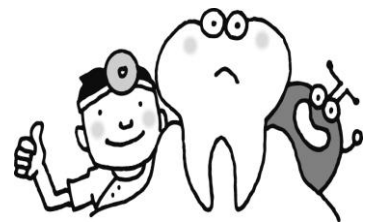
## 子どもの歯(乳歯)のむし歯を放っておくと…

「乳歯は生え変わるから、むし歯になってもそのまま大丈夫！」なんて思っていないですか？

そんなことはありません。

乳歯の奥でねむっている大人の歯(永久歯)に菌が入ってもろくなってしまったり、乳歯がなくなることで歯並びがガタガタになってしまったりします。

乳歯のむし歯でも早めに歯医者さんに行きましょう。



## 歯科巡回指導があります

6月28日(金)に歯科衛生士さんが「歯と口の健康チェック」をします。

普段使用している歯ブラシのチェック、歯と口の中の状態を見て歯のみがき方や生活習慣のチェックをしてくれます。

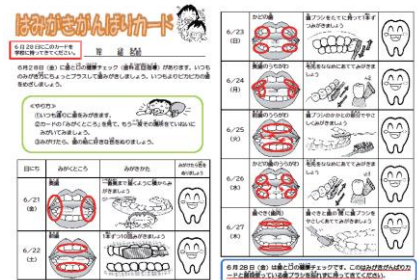
そこで、歯みがきがんばりカードを実施します。いつもの歯みがきにちょっとプラスして丁寧な歯みがきを心がけたいと思います。

保護者の方にもお子さまの歯みがきチェックや仕上げみがきをお願いします。

また、歯みがきカードの裏面に「歯と口の健康チェックの結果」を記入しますので、持ち帰りましたらお子さまと一緒にご確認ください。

## 6月28日(金) 持ち物

### ・歯みがきがんばりカード



### ・普段使っている歯ブラシ



# もうすぐ水泳学習が始まります

6月17日(月)はプール開きです。気温・水温が上がってきたら水泳学習が始まります。水泳学習のときは、水着等の持ち物だけでなく体の準備も大切です。健康診断で受診のおすめを渡された方や気になること体調の変化がありましたら、早めの受診をおすすめします。

## \*水泳学習のときに注意すること\*

- ・登校前に必ず体温を測りましょう
- ・朝ごはんをしっかり食べましょう
- ・手足のつめを短く切りましょう
- ・ゆっくり休んで疲れを残さないようにしましょう
- ・体調がすぐれないときは、無理をしないようにしましょう



### お願い

急性疾患やケガの状態によってはプールに入れない場合があります。気になる症状等がありましたら、医師の判断の下担任や養護教諭にご相談ください。詳しくは、配信されました「水泳学習のお知らせ」をご確認ください。



### 食中毒予防の3原則

- ① 菌をつけない (洗う・分ける)
- ② 菌を増やさない (低温保存)
- ③ 菌をやっつける (加熱処理)

## 水筒持参について

今年は例年よりも暑い夏になる予報がされています。熱中症予防でもこまめな水分補給が大切です。本校では水飲み場の数が少ないため、水筒を持参してよいこととしています。持参される際には、衛生管理やマナー等についてご指導・ご配慮をお願いします。

### 水筒持参の際のお願い

- ・水筒の中身は、水・お茶類 (甘味のないもの) がよい (熱中症の危険性がある季節は、家庭の判断によりスポーツ飲料も可)
- ・水筒にわかりやすく、名前を書く (本体、ケース、ふた、ひも)
- ・毎日必ず持って帰る (忘れた翌日は、水筒の中身を飲まずに捨てる)
- ・友だちに飲ませない
- ・コップの貸し借りをしない
- ・ペットボトルの持参はしない

