

ほけんだより

令和3年 6月
大沢小学校 保健室

～ 早寝・早起き・朝ごはん ～



あじさいの花がきれいな季節になってきました。雨の日が多い6月は気温が不安定で、体の調子をくずしやすい時期です。また、足元がぬれて、すべってけがをしやすくなったり、食べ物がいたみやすく、食中毒が心配されたりする時期でもあります。衣服の調整や安全、衛生に気を付けましょう。

6月に予定しておりました眼科検診は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、学校医の指導により10月に延期となりました。

食中毒予防のための3原則

①きんをつけない

手や洗える食べ物はしっかり洗いましょう。

②きんをふやさない

料理はなるべく早めに食べきましょう。

冷蔵庫に入れた食材も、毎日確認すると安心です。

③きんをやっつける

料理は中心までしっかり熱を通しましょう。



食中毒の季節の

お弁当づくりのポイント

手や
お弁当箱を
よく洗う

おかずは
しっかり
加熱する

十分に
冷まして
から詰める

低温で保管
する(保冷剤
などを活用)



プール開きに備えて

～安全に水泳学習を行うために～

● つめきり・耳そうじ



● もちもののかくにん



● すいみんをしっかりとり



すいみん不足、朝食
めきで泳ぐのは危険で
す。しっかり体調を整
えて、プール学習を楽し
んでください。

感染症予防のため、タオルやハンカチは自分専用のものを使いましょう。

おうちの方へ

耳鼻科検診の結果、受診が必要なお子さんについては、お知らせを配付しております。

特に、耳あかは水を吸ってやわらかくなり、体積を増やして外耳をふさぎ、炎症の原因になります。プール学習まで期間が短く申し訳ありませんが、必ず受診していただいてから、プールに入れるよう御協力をお願いいたします。

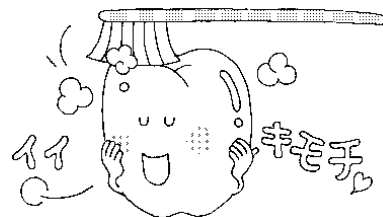
6月17日(木)は歯科検診です。

歯科検診で聞こえてくる記号の意味は何でしょう？

歯科検診では、数字やアルファベット、記号が使われます。

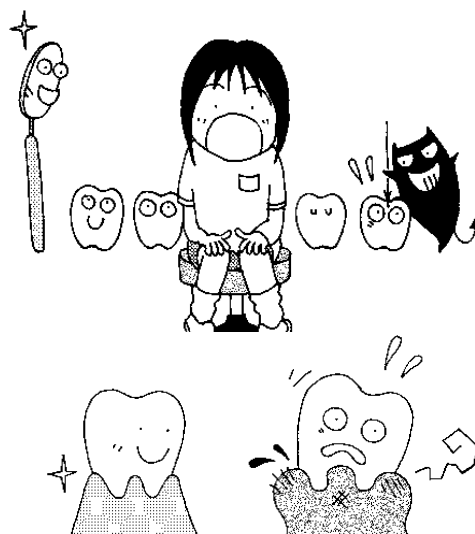
○歯には番号やアルファベットがついています。

A～E 乳歯(子供の歯) 前歯がA、奥歯がEです。
1～8 永久歯(大人の歯) 前歯が1、奥歯が8です。



○歯や歯ぐきの状態は、記号で表します。

／ 異常なし
C むし歯
CO むし歯になりかけている歯
○ 治療済みの歯
△ 永久歯で失った(抜いた)歯
× 注意が必要な乳歯(抜くかどうかを迷う乳歯)
G 炎症を起こしている歯ぐき
GO 炎症を起こしかけている歯ぐき



くちなかは 口の中や歯にけがをしたときは

ぶつかったり、転んだりして、歯がぬけたり、奥に入ってしまったるときは、正しい処置をして、すぐに歯科に行くことで元にもどる可能性が高くなります。けがをしたときにすぐに対処できるように、歯科に行くまでの応急処置と保存方法を覚えておきましょう。

① けがをした場所を鏡で確認



② 口の中をすすぐ



③ 出血があるときは、ガーゼなどで押さえて止血



は 歯がぬけたときは

① 歯の根元にさわらないようにして持つ



② 保存液か牛乳に入れる



③ できるだけ早く歯科へ持っていく

