

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成28年6月2日

第5号 豊松小学校

6月4日～10日は

『歯と口の健康週間』



今年度の標語 「健康も 楽しい食事も いい歯から」

- ★8020運動を進めよう(80才になっても、20本の歯を保とう)
- ★一生自分の歯で食べよう
- ★午後のスタート ハミガキから



歯科検診が終わって、1ヶ月がたちました。すでに、歯医者さんで診てもらった人もいます。まだの人は早めに診てもらいましょう。むし歯は放っておけばおくほど、ひどくなるばかりです。自然には治りません。昨年度と比べて、むし歯がある人や歯こうがついていた人は少し減りましたが、県の平均よりはまだ高めです。今年度も、学級ごとに「歯の指導」をおこないます。どうして、むし歯になるのかを考え、歯を大切にするためにはどうすればよいかを学習しましょう。

豊松小の口腔のようす



豊松小学校児童 歯のようす(%)



歯こうがついていた人(%)



内科検診(運動器検診)から

立腰姿勢の習慣を!

生活習慣をととのえよう

今年度は、新たに「運動器検診」が加わり、保護者の方にはご協力をいただきありがとうございました。

みなさんは、今、ぐんぐん成長する時期です。体を動かす骨や関節、筋肉などがしっかり成長・発達していくためには、「すいみん・食事・運動」を中心に、生活習慣を整えていくことが大切です。

また、体幹を鍛えるためにも、普段の姿勢に気をつけ、学校でも家でも、「立腰姿勢」の習慣を身につけましょう。

咽頭結膜熱(プール熱)警報発令中



- 【症状】 発熱・咽頭炎・結膜炎など(3～5日間程度つづく)
- 【予防方法】 ていねいな手洗いとうがいが基本。タオルなどの貸し借りをしない。



プールで人から人へ、また、タオルと一緒に使うことでうつる場合もあるので、「プール熱」ともよばれています。

熱中症に注意!

おうちのかたへお願い
水筒を持参させてください。

日増しに暑くなってきました。ニュースでも言われていますが、「熱中症」が心配な時期になりました。学校でしっかり水分補給ができるように、水筒にお茶を入れて持たせてください。「のどが渇く前に」水分をとっておくことが大切です。

また、夜は早めに布団に入るなど、体を疲れさせないことも大切です。これから水泳指導も始まりますので、生活習慣をしっかりとのえておきましょう。

ご家庭での声かけをよろしくお願いいたします。

