

# ほけんだより 6月号

豊見城市立上田小学校 保健室 令和6年6月10日発行

## 今月の保健目標 歯を大切にしよう



梅雨入りし、じめじめとした暑い季節になってきました。体調を崩しやすい季節なので、十分な睡眠と、バランスのとれた食事を取り、体の調子を整えましょう！

### △ 感染症が流行しています △

上田小学校で新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ感染症が流行しています。新型コロナは、発熱やのどの痛み、下痢や嘔吐などの症状、マイコプラズマ感染症は、発熱やしつこい咳の症状がみられます。感染しても症状が出ない人もいます。自分や周りの人の健康を守るためにも、基本的な感染対策（手洗い、うがい、空気の入れ換え）を続けましょう。体調がよくない日は、無理をせず学校を休み、病院を受診しましょう。咳が出るときは、咳エチケット（マスクの着用・ハンカチで鼻と口をおさえる・肘で鼻と口をおさえる）も忘れずに！

### 水泳学習

### ルールを守って入りましょう！

みなさんが楽しみにしている水泳学習が始まります。水泳学習は、大きなケガや事故につながる危険もあります。ルールは絶対守りましょう。

#### ① プールサイドを走らない

すべてで転ぶと、頭を打ったり大きなケガにつながります。

#### ② 飛び込まない

プールの底や壁、人とぶつかると大きなケガにつながります。

#### ③ ふざけない

おぼれたりケガをしてしまいます！

ふざけた気持ちはもたないようにしましょう。

#### ④ 無理をしない

体調が悪いときは無理して入りません。

途中で気分が悪くなったり、友だちの様子がおかしい時は、すぐに先生に知らせましょう。



### 歯や歯ぐきを大切に。

みなさんは、自分の歯や歯ぐきを大切にできていますか？大人の歯は、おじいちゃん・おばあちゃんになるまで使います。むし歯や歯肉炎の予防には、食べたあとの歯みがきが大切です。給食のあとなど、歯みがきができないときは、ブクブクうがいで食べかすや菌を取り除きましょう！歯や歯ぐきにいいことを習慣にして、健康を守りましょう！

### 歯の健康のために大切なこと



### 保護者の方へ

日頃から、学校保健活動へのご協力ありがとうございます。学校では4月から定期健康診断を実施しています。各検診後、結果を返却していますので、ぜひお子さんと一緒に確認してください。所見があり受診を勧めている児童もいますので、早めに受診し、適切な治療を受けるようお願いいたします。併せて、受診後の結果票提出もご協力お願いいたします。

また、マチコミにてお知らせしたとおり、オンデーズ様からのメガネ引き換えクーポンは、学校に届き次第、対象の児童へ配布する予定ですので、しばらくお待ちください。なお、メガネの引き換えには、眼科からの処方箋が必要になります。（詳しくは先日記布した公文をご覧ください。）

6月に入り、水泳学習が始まりました。5年生は宿泊学習も控えています。ケガや熱中症などの病気、感染症の流行拡大を防ぐため、ご家庭でも毎日の健康観察をお願いいたします。

