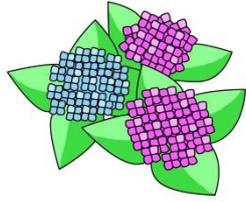
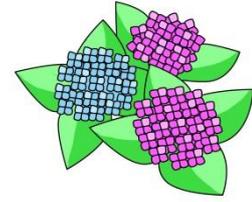


# ほけんだより



## 6 月 June



### 生活調べ

5月30日（月）から生活調べがスタートしています。早起き・早寝・朝ごはん・朝うんち・歯みがき・運動の様子を記録して、生活習慣を見直してみましょう。

今日のうんちはどんなうんちだったかな？

いろいろうんち	スッキリ バナナうんち	ココロ うんち	ユルユル うんち	ベチャベチャ うんち	ヒョロヒョロ うんち	ざんねん でませんでした

#### 排便につながる生活のポイント

- 1、よくかんで食べます。
- 2、早目に夕食をすませます。
- 3、朝ごはんを食べます。
- 4、野菜など食物繊維の多い食べ物を食べます。
- 5、朝コップ1杯の水を毎日飲み続けます。
- 6、出たいときに我慢しません。
- 7、おへその周りを時計回りにマッサージします。
- 8、決まった時間にトイレに座ってみます。



#### 6月2日（木）歯科検診

6月2日（木）は、歯科検診です。みがき残しが多いと検診の際に歯の状態がよく見えません。よく見えるように、前の晩の歯みがき、当日の朝の歯みがきをいつもより念入りにしましょう。



みがき残しやすいところは、歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、噛み合わせの面です。歯ブラシを細かく動かして磨きましょう。



#### 歯科検診の結果のお知らせについて

『定期健康診断結果のお知らせ〈歯科〉』は、治療が必要・必要でないにかかわらず、全員に配布されます。必ずご確認ください。受診の必要な方は、『定期健康診断結果のお知らせ〈歯科〉』をお持ちになり、早めに受診してください。受診後は、主治医に受診結果票へ記入してもらい、学校へ提出してください。

## 虫歯をなくす取り組み

日野市では、永久歯の虫歯をなくすため、歯科検診後の受診が必要とされる場合の受診率に注目して、受診率を上げる取り組みをしています。昨年度仲田小学校では、歯科受診率が90%を超えました。今年度の歯科検診では、児童の口腔内の状況の改善につながっていることを期待しています。

今年度も引き続き、受診の必要な場合は、早目の受診をお願いします。用紙の紛失等がありましたら、再発行します。担任または保健室までお知らせください。また、受診の必要がない場合でも、半年に一度は、歯科の定期健診を受けるようにしましょう。

永久歯の虫歯をなくすために…乳歯のむし歯が、永久歯のむし歯の原因となる場合があります。乳歯の段階で治療を怠ると、永久歯がむし歯になる確率が高くなります。乳歯だから…抜けてしまう歯だから…治療はいらぬいと乳歯のむし歯を放置しないでください。



## アタマジラミ（引き続き気を付けましょう）

☆定期的に確認しましょう。



☆タオルの共用を避けましょう。



☆卵や成虫を見つけたら、

駆除対策をしましょう。



## 水泳学習が始まります

「水泳指導に関する健康調査について」の提出ありがとうございました。

\*耳鼻科や眼科の病気については、健診結果をもとに、水泳指導が始まる前に必ず受診し、主治医の指示を受け、受診結果票を学校に提出してください。

(提出がない場合は、水泳指導に参加できない場合があります。)

\*水泳学習のある期間は、普段より規則正しい生活を心掛け、体調を整えましょう。

①前日にお風呂に入り、体を清潔にしておき、手足の爪もきれいに切ってください。

②前日は普段より早目に就寝させてください。

③当日の朝食は、必ず食べさせてください。

④検温と健康観察をし、プールカードに記入してください。

※水泳授業当日、外傷、皮膚炎、結膜炎（特に伝染性疾患）がある場合は、見学となる場合があります。

⑤髪が長い場合は、ゴムひもなどで縛ってください。

(ヘアピン、付属物などのついたゴムひも、救急絆創膏、ミサンガを付けての入水はできません)

⑤アタマジラミに気を付けてください。

(洗髪は子供任せにしないで、発見したときは、必ず担任まで知らせてください。)

