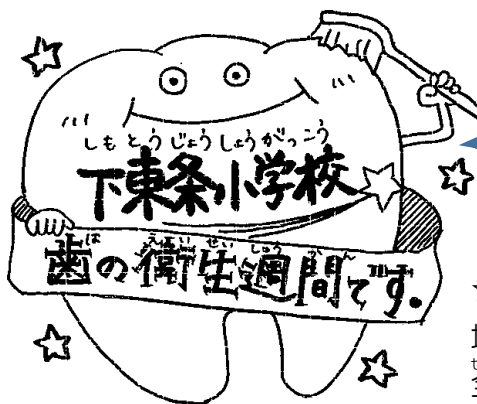


6月のほけんだより

下東条小学校
ほけんしつ
2022. 6. 1



6月1日は、衣替え。むし暑い日本の夏を上手にのりきるために生まれた習慣です。夏服になると、見た目にもぐっと涼しい印象になりますね。梅雨の間は、天気によって気温の変化が大きいので肌寒く感じる日があるかもしれません。肌着を工夫するなど調節して、体調管理をしましょう。



6月20日(月)～7月1日(金)
は
歯みがきパトロールをします!

6月20日～7月1日までの2週間を「下東条小学校☆歯の衛生週間」とし、保健・給食委員会が各階の手洗い場をまわります。感染防止にも十分に注意をしながら全校生で歯みがきにとりくみたいと思います。

保健・給食委員会は各手洗い場をまわりながら、

- ① 歯ブラシをもってきているか
- ② 歯みがきをしているか

を点検します。



曜日ごとにパトロールをする手洗い場が違います。右の表で確認しましょう。



歯ブラシを忘れずにもってきましょう!

	場所
月	2階
火	3階
水	2階
木	3階
金	2階 3階

☆24、28、29日の3日間は、石原歯科の衛生士さんが歯みがき指導にきてくださいます☆

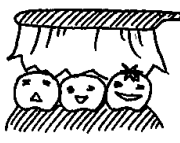
しょうずな歯みがきのコツ!



歯にたいして、
ブラシをまっすぐあてる。



歯と歯ぐきの境目は
毛先をもぐり込ませる。



トマトをみがくつもりで
やさしく軽い力でみがく。



15日からプール学習が始まります。毎朝の健康観察をしっかりとこない、体調の悪いときは無理をせず見学しましょう。約束を守って安全で楽しいプール学習にしましょう☆

入る前

- 熱っぽい・だるい
- 鼻水やせきが出ている
- おなかの調子が悪い

こんなときは
プールに入るのを
やめましょう

プールの健康チェック ビフォーアフター

入ったあと

- 皮ふがかゆくなった
- 目が痛い・かゆい
- 耳がへんなかんじ

こんな様子がつづくときは
お医者さんに
みてもらいましょう



手のつめ、足のつめを
切っておきましょう



☆水泳カードに押印を!

保護者の確認印がないと、プールには入れません。忘れないようお願いいたします。

は かんせんしょうよぼう 歯みがきって感染症予防になるの?



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会をねらっています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また、悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので、悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、
逆に人への感染のもとに
ならないように

◎歯みがき中は ◎うがいの水を吐き出すときは
できるだけ口を 低い位置から
閉じよう と ゆっくりと



これも感染予防の
大切なマナーです