

すこやか



令和7年6月4日
西栗栖小学校 保健室

雨が多い季節になりました。湿気で校舎内がすべりやすいところもあります。普段以上に気をつけて生活しましょう。登下校中の傘の使い方にも注意が必要です。見通しが悪くなり、周りが見えにくくなることでけがや事故につながる可能性があります。傘を正しく使い、安全に登下校しましょう。

水泳が始まります！

もうすぐプール開きですね。楽しみにしている人も多いと思います。楽しく水泳をするためには、自分の健康に気をつけること、プールのルールを守ることが大切です。みんなで安全にプールに入りますように。

- ▼家ですること**
- 前の日は早く寝る
 - 朝ごはんをしっかりと食べる
 - 手足のつめを切っておく
 - 耳あかをとっておく

- ▼プールに入る前に・・・**
- トイレを済ませておく
 - シャワーを浴びて、汗やほこりを洗い流す
 - 準備体操をしっかりと行う

- ▼プールから上がった後**
- 頭と体をよく洗い、うがいをする
 - シャワーをていねいに浴びる
 - しっかりタオルでふいてから更衣室に移動する

- こんな人はプールに入れません・・・**
- ・気分が悪い
 - ・頭やおなか痛い
 - ・ジュクジュクした傷がある人
 - ・目、耳、のどに病気があってお医者さんの許可がない人



保護者の方へ

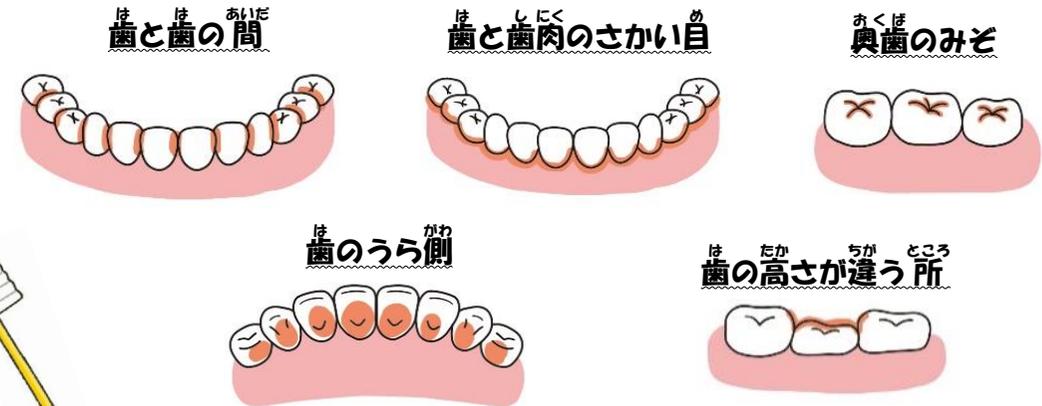
水泳は体を鍛えるのによいスポーツですが、心臓に負担のかかる激しいスポーツでもあります。安全に泳ぐために、水泳期間中は、健康状態等をスクリシで連絡をお願いします。また、健康診断の結果、病気の疑いがある人に、お知らせの用紙をお渡ししています。早めに受診していただき、その結果を学校にお知らせください。

6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」

みなさん、きちんと歯をみがいていますか？物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。なので、食べたらできるだけすぐに歯みがきをすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困ります。歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきしましょう。

みがきのこしが起きやすい場所



5月29日に歯科検診がありました！

受診のお知らせをもらっている人は、早めに医療機関を受診しましょう。これからも1本ずつていねいに歯をみがいて、歯と口の健康を大切にしていきたいと思います。

歯科検診のとき、学校歯科医の先生に、6年生の中からよい歯の児童を2名選んでいただきました。よい歯とは、むし歯がない、はみがきがきちんとできていて歯垢（歯の汚れ）が少ないなどです。

ふだんから歯と口の健康に気をつけているということですね。