

# ほけんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室 NO.3 6月号 令和5年5月31日 家庭数配付

梅雨の花といえば、あじさいを思い浮かべる人も多いと思います。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でもさわやかな気持ちになれると思います。植物にとっては大切な雨です。雨の日の楽しみをみつけて梅雨の時期を元気に乗り切りましょう。(裏面は歯の特集です。ご覧ください。)

## ☂☂☂ 6月の保健行事☂☂☂

- 1日(木) 心臓検診2次 該当者にはお知らせ済です。必ず保護者同伴です。  
会場: 衛生会館 3階 受付: 12時30分~1時迄
- 8日(木) 耳鼻科検診 1, 4年は全員。2, 3, 5, 6年は保健調査票の有訴者  
午前9時30分から。耳あかは家でとれる範囲でとってください。  
前日は入浴して耳や耳のまわり、鼻をきれいにしてください。
- 13日(火) 尿検査(2次検査及び残り1次) 2次該当者にはお知らせします。  
13日朝の尿をとって提出。
- 22日(木) 内科・結核・運動器検診 1年、2年 午前9時から  
内科は体操服着用し前日に入浴してください。(12年の内科検診は5/24から6/22に変更になりました)  
眼科検診 1, 4年は全員。2, 3, 5, 6年は保健調査票の有訴者。  
午後2時から 顔を洗って目やにがついてないようにしてください。  
前髪の長い児童はピンでとめてください。
- 23日(金) 尿検査(最終2次) 2次該当者には連絡します。

早寝早起きしっかり朝ごはん! 手洗い、うがい、咳エチケット、冷房器具使用中も窓を開けて換気、3密(密閉、密集、密接)の1つの密でも避けましょう)を避ける、で感染症に負けないようにしましょう!

また、熱中症対策も忘れずをお願いします。

感染症予防の為、少しでも本人の体調がよくない場合は、登校できない今の状況です。

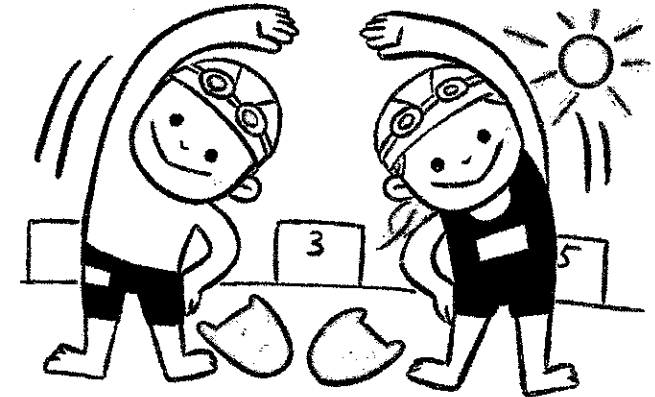
なお、登校しても体調が悪くなってしまったらすぐ早退をお願いしています。早退の際は迎えが必要です。ご理解、ご協力をお願いします。

また、「救急用個人カード」に連絡先を明記してください。変更がある場合は担任まで連絡して下さるようお願いいたします。

## ◇◇6月20日はプール開きです◇◇

児童には次のことを指導しています。

- 水泳学習の前日は早く寝ましょう。
- 必ず朝ごはんを食べましょう。
- つめを切っておきましょう。
- プールサイドは歩きましょう。
- 髪の毛は水泳帽子に入れるようにしましょう。



## 食中毒予防のポイント

冷ましてからつめる

盛り付けは使い捨てカップに

火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱

生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる

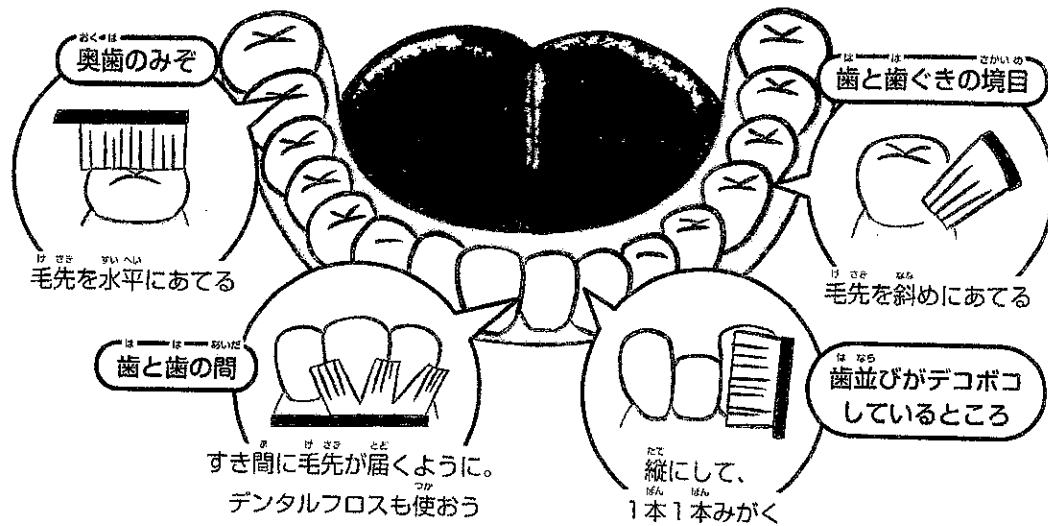
卵料理は半熟のところがなくまで加熱

お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

◇◇6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です◇◇

.....上手に歯みがきしましょうね.....

▲みがき残しやすい場所とみがき方



食べたものの消化を助ける (Aids digestion of food)

食べカスを洗い流して清潔にする (Washes away food debris to keep clean)

だ液 (Saliva) だってこんなにもスゴイ! (Saliva is so amazing!)

食後に酸性になった口の中を中和する (Neutralizes the acidic mouth after eating)

細菌から口の中の粘膜を守る (Protects the oral mucosa from bacteria)

むし歯予防! (Cavity prevention!)

だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。(To ensure you produce enough saliva, chew well and eat.)

むし歯にするぞ〜! ミュータンス菌はこんな子が大好き

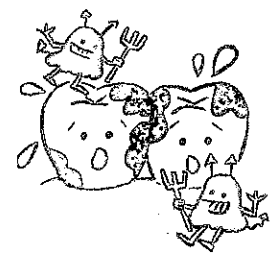


生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう!

歯垢 (プラーク) って何?

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも...

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。