

ほけんだより

NO. 3

令和元年5月15日 長瀬第二小学校保健室

5月になり、汗をかくことが増えてきましたね。衛生検査の結果をみると、みんなきちんとハンカチを持ってきていますね。たくさん汗をかくようなら、汗ふきタオルも持ってこられるといいですね。

急に気温が上がって暑くなってくると、熱中症が心配されます。熱中症の予防に、こまめな水分補給は欠かせません。

水筒を持ってくる場合は、水・お茶類を入れてきてください。毎日忘れずに持ち帰り、衛生的に管理しましょう。

また、体調をくずしやすい時期でもあります。早めに寝て、十分な睡眠をとりましょう。



☆衛生検査をしています☆

毎週金曜日に、衛生検査をしています。「つめ」「ハンカチ」「ティッシュ」「朝の歯みがき」いつも全部〇だといいですね。

爪が長いと、思わぬ怪我につながりかねません。気をつけましょう。



つめてなんのためにあるの？

今日、つめが伸びていたから「切りなさい」って怒られちゃった。どうしてつめなんてあるんだろう？

●もしつめがなかったら？

指先には骨が通っていないので、つめがなかったらふにやふにやでものを摘まむのも一苦労。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。

●大事な役割を持つつめですが…

伸びすぎると折れたりはがれたりして痛い思いをします。また、すきまに汚れやバイキンが溜まり病気の原因になることも。

てのひら側から見えないくらいの長さを目安に、こまめに切りましょう。



ケガは少しの注意でふせげます

新学期の緊張がほぐれてくる5月。疲れがどっとでたり、気がゆるんだりで、ケガも少し多くなります。こんなことに注意！



登下校中は

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかげから飛びだす

校舎や運動場では

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。



耳鼻科検診前に

耳掃除をお願いします！

明日は、耳鼻科検診があります。耳垢がたまっていると、耳の中の様子が見えないため、鼓膜の検査ができないそうです。

きちんと検診していただくために、事前に耳掃除をしておきましょう。

6月にはプールが始まります。

治療のすすめをもらったら、プール前に、必ず、医療機関で診ていただいでください。



目指せ！むし歯治療率100%！

4月25日に歯科健診がありました。その結果、むし歯等、治療が必要な人には受診のすすめをお渡ししましたが、もう何枚も受診報告書が戻ってきています。むし歯は自然にはなおりません。初期のうちに受診すれば、治療も早く終わります。早めの受診をお願いします。

治療が終了したら、受診報告書を忘れずにご提出ください。

「歯垢」「歯石」がついていると言われた人も何人もいました。毎食後のはみがきをていねいにするようにしましょう。

