

# 6月 ほけんだより

豊見城市立とよみ小学校  
保健室  
令和4年6月6日発行

梅雨の季節となり、暑いと感じる日が多くなってきました。保健室に来室する児童も汗をかいていることが多いです。気温が上がってきたせいか、鼻血も出やすいようです。また、天気によっては気温の変化が大きくなるので健康的な生活を心がけ、ムシムシとした暑さに負けない強い体を作りましょう！



## 健康診断

1日(水)	耳鼻科検診(3年~6年)
8日(水)	内科検診(2年・4年)
14日(火)	もれ検診(歯科)
15日(水)	内科検診(1年・3年)
6/15(水)で全ての学校健康診断が終了します。	

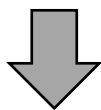
※健康診断結果は下記の通り後日通知いたします。

検査項目	対象学年	用紙の色
尿・ぎょう虫検査	全学年	検査機関からのハガキ ※所見ありの人は薄桃色の用紙
視力検査	全学年	
聴力検査	1・2・3・5年生	
心電図検査	1年生のみ	
歯科検診	全学年	オレンジカード
耳鼻科検診	全学年	水色の用紙
内科検診	全学年	白の用紙

### 梅雨時の健康 衛生に気を配っていますか？

- 私たちの皮膚から出ている者は…
  - ・汗 (水分・塩・老廃物)
  - ・皮脂 (脂肪)
  - ・たんぱく質 (老化した皮膚がはがれたもの)

- これらをそのままにしておくと…
  - ・体がベタベタしてくる。
  - ・あせも、皮膚病の原因になる。
  - ・布地が黄色になる。
  - ・汗のにおいがする。



#### ◎解決策は？

- \*下着をつける。
- \*タオルなどで汗をよく吸いとる。

### 今月の保健目標

#### 歯の健康について考えよう



6月4日~10日は「**歯と口の健康習慣(むし歯予防デー)**」です。学校では歯・口の健康に関する図画・ポスター作品の募集をしています。また、歯科検診結果をオレンジカードで通知しますのでご確認ください。



### むし歯を予防するポイントを知ろう！



#### ■むし歯菌を減らす



◎歯と歯や歯ぐきの間などすみずみまで、丁寧に歯みがきをしましょう！

#### ■砂糖が入っている食べ物をとりすぎない

◎甘いおやつをひかえ、キシリトールなどの砂糖以外の甘み成分が入ったものを食べるようにしましょう！