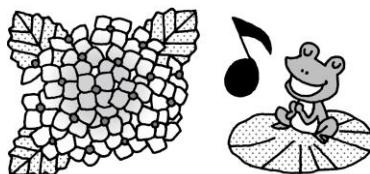


ほけんだより6月

鹿嶋市立高松小学校 保健室

梅雨の雨の空は、どんよりしていますが、雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や、あざやかなあじさいの花の色は、6月だけの特別な風景です。

雨の日には雨を楽しみ、晴れた日には晴れたことをより楽しもう！



欠席者0名の日がありました！！

4月27日と5月26日は、児童全員が元気に登校することができました。

みんなが元気にそろって過ごせる日が1日でも多くなるよう、体調やけがに気を付けて生活していきたいですね。

欠席0日の日は学校のホームページで報告していきたいと思います。その他、保健行事や保健室での出来事も更新していきますので、ぜひご覧ください。

5月26日（金）		天気 雨		気温 22℃		欠席児童	
年	組	担任	在籍	男	女	計	欠席
1	1	御園	10	8	18	0	0
1	2	深田	9	9	18	0	0
2	1	成田	8	8	16	0	0
2	2	長谷川	8	9	17	0	0
3	1	鈴木	19	17	36	0	0
3	2						
4	1	小野	11	12	23	0	0
4	2	谷藤	11	11	22	0	0
5	1	米川	12	10	22	0	0
5	2	田口	12	11	23	0	0
6	1	山崎	12	15	27	0	0
6	2						
合計			117	110	227	0	0

どっちがむし歯になりやすい？

- 1 おやつは、1日中、何回かに分けて食べる

2 おやつ回数は少ない
- 1 ジュースやイオン飲料をよく飲む

2 ジュースより水やお茶を飲むことが多い
- 1 歯ブラシをギュッギュッと力強く動かしたほうが歯の汚れがとれる

2 歯ブラシを軽く小刻みに動かしたほうが、歯の汚れがとれる
- 1 歯ブラシは、長く大切に使う

2 歯ブラシは、毛先が開いてきたらすぐと替える

むし歯になりやすいのは、どれも 1 の人

- 歯ブラシは
毛先を歯の面にきちんとあてて、軽い力で細かく動かすほうが、歯の汚れはよくとれます。
- 口の中では
むし歯菌と食べもの（砂糖）から「酸」がうまれます。「酸」は歯をとくそうとして、歯はそれを元に戻そうとします。それがくりかえされているのですが、「酸」のとかす力が強くなると、むし歯になってしまいます。



ダラダラ食べたり、甘いものを飲んでそのまましていると、「酸」の方が強くなって、むし歯になります。

黄色ブドウ球菌
とびひの原因菌は
鼻の穴の中に
たくさんいます。



その指で、あせもや虫刺されをかいたら…「とびひ」になっちゃうよ！

まずは
刺されない
ように。

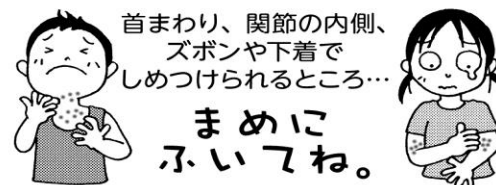


刺されてしまったら、
・洗い流す
・アイシングをする
・かゆみ止めをぬる

かきむしってはいけません！

夏の皮膚トラブル

汗だまり部分、



首まわり、関節の内側、ズボンや下着でしめつけられるところ…

まめにふいてね。

しめつけの少ない服、風通しのよい服を選んで着るようにしてみよう

うっかり 焼きすぎ！？



冷たいタオルでとにかく冷やそう！

水ぶくれができてしまったらつぶさずに病院へ！

感染症発生状況

市内では、最近、溶連菌感染症や咽頭結膜熱（プール熱）が数名出ているようです。



発熱・のどの痛みなどがある場合は、早めに病院で見てもらいましょう！！

こんな時、きがえが必要！？

雨でぬれそうな時



汗をたくさん

かきそうな時



必要に応じてきがえを準備しよう！！