ほけんだより

秩父市立南小学校
R７・６　　No.３
欠席連絡フォーム→

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



６／１０（火）～６／１６（月）を南小の「歯ピカピカ週間」として、３分間、できれば鏡を見てきれいにみがけているかチェックしながら、歯をみがきましょう。



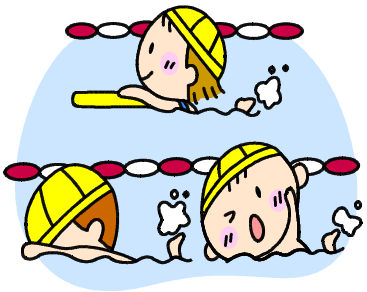
●歯ッピーカード・・・・・・朝、夜の食後に歯みがきができたらニッコリ顔の歯ッピーちゃんを好きな色でぬりましょう。最後にがんばったことを書いてみましょう。すてきな歯ッピーちゃんがたくさんになるといいですね。
６／１７（火）に学校へ提出してください。
（歯みがきカレンダー）





●染め出しテスト・・・・・６／２７（金）～６／２９（日）の都合の良い、歯みがき後に行ってください。詳しくは後日、通知を出します。

プール学習が始まります

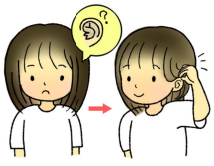


- 目・耳・鼻に疾病や感染症はありませんか？
  ※耳鼻科検診で治療のすすめをもらった人は、必ず受診をしましょう。
- 手足のつめは短く切りましたか？
- 早寝・早起きができていますか？
- 朝ごはんはしっかり食べていますか？









夏に気をつけたい感染症（出席停止になります）



●咽頭結膜熱（プール熱）
のどの痛み、頭痛、39度をこえる高熱、目の充血がおもな症状です。

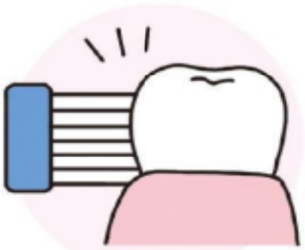
●流行性角結膜炎（はやり目）
アデノウイルスの感染によるウイルス性の角膜炎と結膜炎が合併する感染症です。目の充血、まぶたの腫脹、目やになどの症状があります。



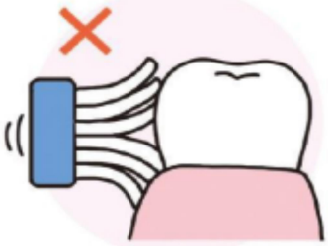
チェックしよう！

歯のみがき方

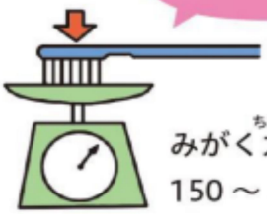
毛先を歯にきちんとあてよう



力を入れすぎないようにしよう

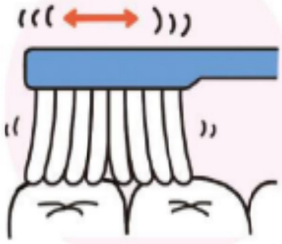


「はかり」で確かめてみよう

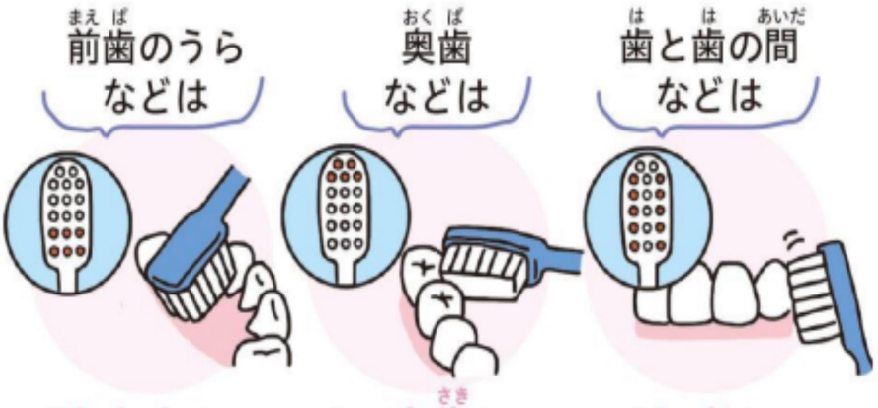


みがく力の目安は
150 ～ 200g くらい

歯ブラシをこまかく、こきざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で　「つま先」で　「わき」で

食中毒に気をつけよう！！

食中毒予防の３原則

①つけない



手にはさまざまな菌が付いています。
トイレ後や食事前には石けんで手を洗いましょう。

②増やさない



生鮮食品は早く冷蔵庫に入れ、調理後はすぐに食べましょう。

③やっつける



十分加熱して食べる。
（ノロウイルスは 85 ～90℃、90 秒以上の加熱が必要）。