



平成 30 年 6 月 1 日
 墨田区立中和小学校
 校長 寺崎 康子
 養護教諭 高橋 美枝

6月には雨の日が多く、気候の変化が大きくなる時期です。体調を崩さないように衣服の調節をしましょう。



6月4~10日は『歯と口の健康週間』です

歯を失う原因のほとんどが、むし歯と歯周病(歯が抜け落ちる)です。この2つの病気は毎日の心がけで防ぐことができます。

むし歯予防のポイント



1 よくかんで食べる

だえきでくちなかをきれいにする。

2 間食は時間と量を決める

おやつ後も歯みがきをするとよい。

3 食後の歯みがき

とくにねる前はしっかりと、ていねいにみがく。

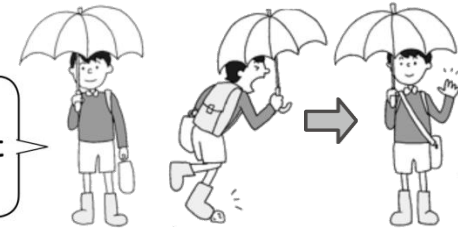
雨の日の登下校は

安全に気をつけて!



手荷物を少なくしよう

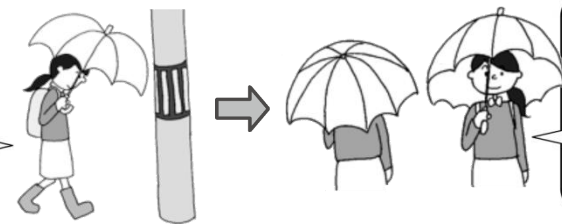
かさをさすと、片手がふさがってしまいます。反対の手で荷物を持っていると、転んだときに手がふさがっていて、とても危険です。



手があくように工夫しましょう。

しっかりと前を見よう

かさを深くさしていると、前が見えなくて車や電柱にぶつかってしまうかもしれません。



かさをさすときはしっかりと前を見ましょう。

5月に感染症で出席停止になった人：7名

中和トピックス

溶連菌感染症 6名 咽頭結膜熱 1名



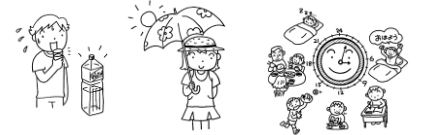
感染症にかかる人は、冬季に比べて少なくなりましたが、4月にはインフルエンザにかかった人がいました。

区内の小学校では感染性胃腸炎による学級閉鎖もでています。また、5月中旬には、近隣中学校でインフルエンザA型にかかった人も多くいました。

このように、感染症は季節に関係なく発症するようになりました。これからの季節は、特に熱中症に気をつけなくてはなりません。

①こまめに水分をとる。

②帽子をかぶる。



しかし、特に大切なのが、☆生活リズムを整えて生活することです。

次回のほけんだよりは、今月行った「生活リズムカード」の結果をお伝えします。