



匝瑳市立豊栄小学校  
保健室 6月号

梅雨の季節になりました。これから、雨が降る日も多くなり外で遊べる日が少なくなるかもしれない。外で遊べないからといって、廊下を走ったり室内で鬼ごっこをしたりすることは絶対にしないでください。大きな怪我のもとになります。教室で静かに遊べることをしましょう。

さて、いよいよ今週末は運動会です！今までたくさん練習してきた成果を出せるように一生懸命、頑張らしましょう！



## 健康診断

尿検査2次② 9日(金) 対象者のみ

心電図検査 22日(木) 1年・4年

## 歯科健診を行いました！

みなさん今、自分の口の中がどのような状態か知っていますか？むし歯もなく健康な歯がたくさんある人、むし歯や歯肉炎の人、歯垢がたまっている人など口腔内の状態は一人一人違います。

「8020」これは何を意味する数字でしょうか？読み方は「ハチ マル ニイ マル」です。答えは、8歳まで自分の歯を20本以上保ちましょう！を意味した数字です。では、なんで20本なの？と思った人もいるかもしれません。入れ歯を使わずに「自分の歯で硬い物でも食べられる」ために必要な歯の数が最低20本です。歯が丈夫でよくかんで食べ物を食べる人ほど、認知症にもなりにくいという研究結果もあります。将来の自分のために歯みがきをしてむし歯を作らないことが大切です！

昨日の歯科健診の結果を後日、お知らせします。健診結果を確認し、治療が必要な場合は速やかに歯科医を受診してください。

受診後は、学校まで受診連絡票のご提出をお願い致します。



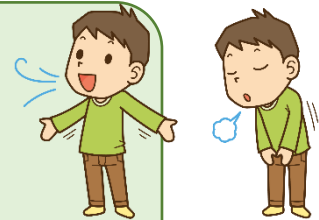
みがいているつもりでも  
みがけていないこと、ありますよ

# いか じょうず つ あ かた 怒りとの上手な付き合い方



さいきん、イライラしたのはいつですか？イライラした原因はなんですか？  
 怒りは、誰にでもある感情です。その怒りの中には、悲しさや悔しさ、ねたみ、さみしさ、  
 心配などいろいろな感情が含まれています。怒りは、我慢するのではなく、いったん落ち着い  
 てから、うまく表現することが大切です。いくつか怒りを静める方法を紹介します！

- ▷ ゆっくりと1. 2. 3. 4. 5秒を数える
- ▷ 別のことを考えたりして、時間が経つのを待つ
- ▷ 深呼吸をする
- ▷ 怒りの対象から距離をとり、視界に入らないようにする

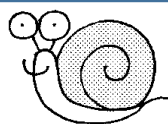


怒っていると自分自身も、そして怒られている相手も嫌な気分になります。お互い体力を使  
 い、疲れてしまいます。まずは、相手を怒らせないように自分自身の言動に気を付けましょう！  
 また、暴言を吐いたり暴力をふるったりするのではなく、言葉で相手に「自分は～～をされて  
 嫌だった。こういうときは、〇〇してほしい」と伝えられると良好な関係が築けます！！

目・鼻・耳に異常はないですか？

6月21日（水）はプール開きです！

眼科・耳鼻科検診で受診勧告が配られた方は、プール学習が始まる前に、病院を受診してください。



## 保護者の方へお願い



今年度、水泳学習は6月21日から始まる予定です。毎朝、お子さんの健康観察を行いプールカードへのご記入をお願い致します。確実に保護者の方がご記入いただき、押印またはサインしてください。ご家庭の丁寧な健康観察のご協力をお願いいたします。

- 《毎日の健康観察のポイント》
- |                                   |                                   |                                 |                                    |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱        | <input type="checkbox"/> 咳や鼻水     | <input type="checkbox"/> だるさの有無 | <input type="checkbox"/> 息苦しさの有無   |
| <input type="checkbox"/> 顔色       | <input type="checkbox"/> 排便の様子    | <input type="checkbox"/> 食欲の有無  | <input type="checkbox"/> 睡眠、目覚めの様子 |
| <input type="checkbox"/> 湿疹、発疹の有無 | <input type="checkbox"/> 目ヤニや目の充血 | <input type="checkbox"/> 食事の様子  | など                                 |