

ほけんだより 6月

錦城東
小学校
保健室

★6月の保健目標★

は たいせつ
歯を大切にしよう



6月の保健行事

4日(火)～9日(日) はみがきカレンダー週間

4日(火)～23日(日) はみがきくらべ(1～3年生)

14日(金) 尿検査② 提出日

※1次検査を受けられなかった人は忘れずに!!

☆12日(水) 学校保健委員会 14:10～ 3・4・5・6年生は全員参加します。

保護者のみなさまへ

今年は、「メディアとのつき合い方と心の成長について」をテーマにしています。

保健給食委員の児童代表が発表した後、石川県・福井県でスクールカウンセラーとしてもご活躍されていらっしゃる薮下遊先生に、発達心理の視点からお話をいただきます。

保護者のみなさまも、ぜひご参加下さいようよろしくお願いします。



★最後の日、9日(日)に自分のふかえりを書き、おうちの人にも一言書いてもらってください。

★はみがきカレンダーは、10日(月)朝、担任の先生に出しましょう。

●はみがきくらべ(歯垢の染めだし) 対象: 1～3年生

★おうちの人とどちらが「はみがき上手かな?」はみがき対決してみよう!!

どのようなみがき方をすれば歯垢が落ちるかな?



水泳学習はじまるよー



6月4日(火)プール開きの児童集会がおこなわれました。

プールに入っても大丈夫かな??

◎プール前にからだの状態をチェックをしましょう◎
水泳は、ほかのスポーツに比べてとても体力を使います。

プールのある前の日は、早めに寝て体調をととのえておきましょう。また朝ごはんもしっかり食べてください。

- つめきり
- すいみんをしっかりとる
- 朝ごはんをしっかりたべる
- たいちょうのチェック
 - ・腹痛、下痢はしていませんか？
 - ・頭痛はありませんか？
 - ・咳や鼻水はでていませんか？
 - ・かわいていないキズはありませんか？



プール熱ってなに?

38~40度の高い熱が出て、目が真っ赤になったり、のどが痛くなったりする病気です。(正式名:咽頭結膜熱)



プールに入ったあとは…



タオルはせいけつなものを使おう
(ほかの人と、かし・かりしない!)

保護者の方へ

●熱中症予防について

気温が高くなり、暑く感じる日もふえてきました。急に暑くなる日は特に熱中症になるリスクが高くなります。毎日必ず、水筒に(十分な量のお茶)と汗ふきタオルを持たせてください。また、睡眠不足や朝食の欠食等が熱中症の要因となりますので、早寝・早起き・朝ごはんを中心とした規則正しい生活を心掛けていただきますようお願いいたします。

気温や湿度が高くなると、マスクをしての登校は熱中症のリスクが高まります。身長が低く地面からの照り返しをうけやすい子どもは特に注意が必要です。屋外では、マスクをはずし、直射日光を避けるため帽子をかぶって歩くなど、熱中症対策についてご家庭でもお話し下さい。

