

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、「メディアとの付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していただきます。

保護者のみなさまも、ぜひご参加下さいますようよろしくお願いします。



は くち けんこう かんが
歯と口の健康について 考えよう！！



●はみがきカレンダー（全学年）

★毎日朝・昼・夜ごはんの後に、忘れずに歯をみがきましょう！

★しっかり歯をみがいたら、かさに色をぬってください。

★歯をみがくときは、自分の歯並びや歯の形にあわせて1本1本みがいている歯を、鏡を使って確認しながら、ていねいにみがきましょう。

★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^{まえ}にからだの状態^{じょうたい}をチェックをしましょう◎

水泳^{すいえい}は、ほかのスポーツ^{くらすぽーつ}に比べてとても体力^{たいりよく}を使います。

プールのある前^{まえ}の日は、早^{はや}めに寝^ねて体調^{たいちよう}をととのえておきましょう。また朝ごはん^{あさごはん}もしっかり食べてきてください。

- ☐ つめきり
- ☐ すいみんをしっかりとり
- ☐ 朝ごはん^{あさごはん}をしっかりたべる
- ☐ たいちょうのチェック
 - ・腹痛^{ふくつう}、下痢^{げり}はしていませんか?
 - ・頭痛^{ずつう}はありませんか?
 - ・咳^{せき}や鼻水^{はなみず}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^{ねつ}ってなに?

38~40度の高い熱^{ねつ}が出て、目が真っ赤^{あか}になったり、のどが痛^{いた}くなったりする病気^{びやうき}です。(正式名: 咽頭結膜熱^{いんとうけつまくねつ})

プールに入^{はい}ったあとは...

手洗い・うがい^{てあら}を
しっかりしよう



タオルはせいけつなものを使^{つか}おう
(ほかの人^{ひと}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受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ください。

熱中症の季節には
寝る前と目覚めた後に



コップ1杯の水を!

