

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



ほけんぎょうじ
6月の保健行事
4日(水)～29日(日) はみがきくらべ(1～3年生)
12日(木) 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！！



は くち けんこう かんが
歯と口の健康について考えよう！！
●児童保健給食委員会(全校集会での発表)

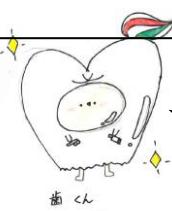
保健給食委員が、「歯の役割、むし歯について」や、「歯と口の健康クイズ」を発表し全校に『歯を大切にしよう』と呼びかけました。9日(月)からは団対決、給食後のはみがき週間も始まります。食後に丁寧に歯みがきをすることを習慣にしましょう！



集会では、マイクを使わず自分達の大きな声で発表しようと決めて立派に発表していました。

「全校のみんなが健康に過ごせるように環境を整えよう」をめあてに、委員会のマスコットキャラクターを作ったり、みんなが楽しくとりくめるような保健活動を考えたりとがんばっています！

5年
米山虹奏さん 作



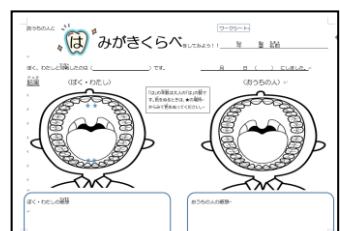
6年
曾根葵さん 作



●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？





6月4日(水)プール開きの児童集会がおこなわれました。

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…



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ひいたします。

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つて歩くなど**、熱中症対策についてご家庭でもお話し下さい。

