

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(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！！



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)からは団体対決、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！

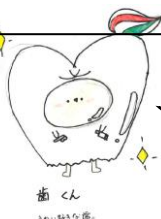


集会では、マイクを使わず自分達の大きな声で発表しようと決めて立派に発表していました。「全校のみんなが健康に過ごせるように環境を整えよう」をめあてに、委員会のマスコットキャラクターを作ったり、みんなが楽しくとりくめるような保健活動を考えたりとがんばっています！

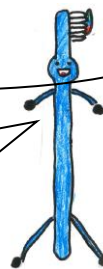
5年
米山虹奏さん 作



6年
曾根葵さん 作

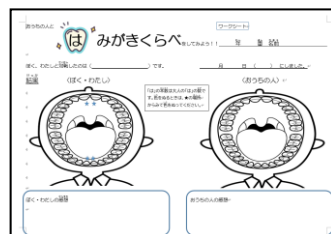


5年
菅本健人さん・
二敷皇羽さん 作



●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？



水泳学習はじまるよー



6月4日(水)プール開きの児童集会がおこなわれました。

プールに入っても大丈夫かな??

◎プール前^{まえ}にからだの^{じょうたい}状態^{じょうたい}をチェックを^しましよう◎

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^{まえ}前^ひの日は、^{はや}早めに寝^ねて体調^{たいちょう}をととのえておきましょう。また朝ごはんもしっかり^た食べてきてください。

- ☐ つめきり
- ☐ すいみんをしっかりとる
- ☐ 朝ごはんをしっかりとべる
- ☐ たいちょうのチェック
 - ・腹痛、下痢はしていませんか?
 - ・頭痛はありますか?
 - ・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すか?



プール熱^{ねつ}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^{はい}ったあとは...



タオルはせいのけつなものを^{つか}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ください。

