



令和6年7月4日  
 珠洲市立みさき小学校  
 保健室

さいきん 最近は、あつ 蒸し暑い日が続いています。やす 休み時間 や たいいく 体育のあと、あせ 汗を  
 たくさんかいている すがた 姿 をよくみかけます。まいにち 毎日、せいけつ 清潔なハンカチや  
 タオルを わす 忘れないように も 持ってきましょう。また、つか 疲れたなど かん 感じる  
 ときは はや 早めに ね 寝て、あさ 朝ごはんを しっかり た 食べてきましょう。



ほけんもくひょう  
**7月の保健目標**  
 なつ けんこう  
**夏を健康にすごそう**

ほけんぎょうじ  
**7月の保健行事**  
 16日(火) じ び かねんしん 耳鼻科検診 [1・2・4年生] ねんせい

# まいしゅうか ようび 毎週火曜日はエチケットチェック！

7月から 毎週火曜日に保健委員会でエチケットチェックを行っています。項目は、  
**顔洗い・歯みがき・ハンカチ・ティッシュ・つめ** の5つです。  
 清潔に気をつけることは、自分も相手も気持ちよくすることができるだけでなく、け  
 がや病気の予防にもなります。火曜日だけでなく、毎日気をつけていきましょう！



**顔洗い**  
 していないと…  
 顔に目やになどがついたままに  
 なってしまいます。



**歯みがき**  
 していないと…  
 むし歯や口臭の原因になっ  
 てしまいますよ。



**ハンカチ**  
 持ってきていないと…  
 手洗いのあと手をふけないです  
 ね。



**ティッシュ**  
 持ってきていないと…  
 鼻水や鼻血が出た時などにこま  
 りますね。



**つめ**  
 切っていないと…  
 つめにゴミが入ったり、ひっか  
 いてけがの原因になるかも。



めざせ！  
 パーフェクト！！

# ☆水泳学習が始まります☆

すいえい ぜんしんうんどう

水泳は全身運動なので、からだをきたえるためには、とてもよいスポーツです。

しかし、ちょっとした気のゆるみで命にかかわる大きな事故が起こることがあります。

安全に水泳学習を行うために、朝の健康チェックをしっかりとしてきましょう。

## プール学習を安全に楽しむための注意

たいちよう かくにん  
体調をしっかり確認



すこ ぐあい わる  
少しでも具合が悪いとき  
は無理をしない

ぜんご  
プール前後にシャワー



ねつ よぼう  
プール熱の予防にも  
なるのでしっかりあびる

じゆんびうんどう  
ていねいな準備運動



けつえき なが  
血液の流れがよくなり  
しんぞう ふたん かる  
心臓への負担も軽くなる

みず なか  
水の中でふざけない



はし  
プールサイドを走ったり  
飛び込んだりも NG

【 保護者の皆様へ 】

## ☆けんこうノートの確認をお願いします☆

一学期に予定されていた定期健康診断が1・2・4年生の耳鼻科検診以外は終了しましたので、健康ノートをお返し致します。(耳鼻科検診で異常があった場合は、お子様にお知らせをお渡しします。)

ぜひ、親子で一緒にお子様の成長をご確認ください。保護者の方には以下の表をご確認いただき、保護者確認印が必要なところに押印をお願いします。

また、受診が必要なお子様には各検診の後にお知らせをお渡ししておりますので、早めの治療をお願いします。

確認ページ	保護者確認印
定期健康診断の記録、歯の検査、視力検査、 体重・身長記録	表紙の1学期欄

【 提出期限:7月16日(月)まで 】

