

# ほけんだより6月

令和5年6月1日  
南町小学校  
保健室 第4号

5月は、急に暑くなった日があり、学校でも熱中症にならないように注意していました。これから暑くなる日がふえ、気温も高くなっていきます。こまめな水分補給や休憩、マスクをはずす、帽子をかぶるなどして熱中症の予防をしましょう。また、感染症も流行っています。石けんを使った手洗いで予防し、規則正しい生活（バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠）でかぜや感染症に負けない体をつくりましょう。



## プールが はじまります！



水泳は全身の筋肉を使うのでとても疲れます。朝の健康観察をし、無理のないようにしましょう。また、忘れ物に注意しましょう。



つめは  
みじかく切ろう



耳掃除をしよう



前日は  
しっかり寝よう



朝ごはんを食べよう

## 保護者の方へ

- 5月は感染症（インフルエンザ、水ぼうそう）の感染が見られました。体調が悪いときは無理をせず学校をお休みください。
- 12日（月）より水泳指導が始まります。健康診断を受けていない、結果のお知らせで治療が必要となり病院の受診がまだの場合は、プールに入れない場合があります。12日（月）までに受診をお願いします。また、水泳指導当日は、健康観察をお願いします。

## 6月の健康診断

日程	項目	対象学年	準備
1日（木）	尿検査最終回収日	該当者	9時までに保健室に提出をする
2日（金）	心臓専門医検診	該当者	保護者引率で受診する
6日（火）	内科検診	1, 5年生	体操着を持ってくる

※結果のお知らせをもらったら、病院を受診し、報告書を学校へ提出してください。

## 6月の保健目標 歯を大切にしよう



★ 歯の健康のために大切なこと ★

1本1本  
ていねいにみがく

甘いものは  
ひかえめにする

よくかんで食べる

半年に1回は  
歯医者さんへいき  
定期検診を受ける



みがけてる

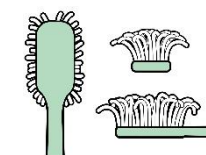
みがけてる

あなたは  
どっち？

みがいているつもりでも  
みがけていないこと、ありますよ

歯ブラシチェック

毛先がひらいている歯ブラシは汚れがとれず、はぐきをきずつけてしまいます。毛先がひらいてきたら、歯ブラシは交換しましょう。

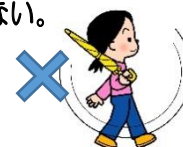


## カサの使い方気をつけよう！



これから梅雨になると、雨がふってきます。カサの使い方を間違えると自分や相手をけがさせてしまったり、トラブルのもとになります。正しく使いましょう。

◎ふりまわさない。



◎横向きにもたない。  
ただ向きにもちます。



◎人の方を向いて  
ひらかない。

