

6月 ほけんだより



新年度になって2か月が経ち、環境の変化や大型連休もありましたが、子どもたちも新しい学校生活のリズムに馴染んできたように感じられます。しかしこの時期は気温の変化が激しく、その変化についていけずに体調を崩してしまいがちになります。汗をかいたらタオルやハンカチで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど、脱ぎ着しやすい服装をして体調管理に十分注意して過ごしていきましょう。



けんこうしんだん 健康診断おわいました！

今年度の春の健康診断がすべて終わりました。受診したすべての健康診断の結果を記入した後に健康手帳を返します。健康手帳は、自分の体がどれくらい成長しているか、病気はないか、健康でいられるためにできることなど、『健康』について知ることができます。健康診断が終わったら、手帳を使って自分の体が昨年度よりどれだけ大きく成長しているか比べてみたり、

病気などがみつかったらお医者さんによくみてもらったりして、健康を意識しながら毎日の学校生活でより元気にすごせるようにしていきましょう。

学校の校医さんからこんなお話を聞きました！



内科の先生より

体力が低下しています。コロナウイルスなどの感染症が落ち着いてきて、やっとマスクをはずせるようになってきました。暑い日はなるべくマスクをはずして、水分をとって、元気に遊んでくださいね。



耳鼻科の先生より

耳垢が目立ちました。お耳のおそうじをもっとがんばりましょう！お家の人にもお手伝いしてもらって、きれいに



眼科の先生より

目が乾燥している（ドライアイ）人がたくさんいる印象でした。目は3秒に1回ほどまばたきをします。タブレットや携帯、テレビなどの画面を長い時間見ているとまばたきは10～20秒に1回ほどに減ってしまいます。画面を見つめて目を開いたままになっていると『涙』はどんどん蒸発してしまい『涙』が足りない状態になって乾いてしまいます。そうならないために①～③をぜひ意識してみましょう！

- ① 30秒～1分間ほど、目を閉じて休憩をする
- ② 画面を見る時間を30～40分と時間を守る
- ③ 扇風機やエアコンなどの乾いた空気に目をあてないようにする



歯科の先生より

歯の汚れや虫歯が多く見られました。朝ごはんを食べた後は、みがき残しがないようにしっかり歯をみがきましょう！はみがき検査（6月30日）では、歯科衛生士さんから『上手な歯のみがき方』を教えてもらって、きれいな歯でいることを心がけよう！

ほごしゃ かた
保護者の方へ

「健康手帳の返却・回収について」

6月1日の耳鼻科検診をもって春の健康診断は終了しました。全ての検査・検診の結果を健康手帳に記入した後、各家庭へ返却いたします。健康診断の結果を確認した後、ご家庭へ返却いたします。返却日等、詳しくは7月の保健だよりでお知らせいたします。それまでしばらくお待ちください。よろしくお願いたします。

熱中症が出始める時期です！

朝夕は涼しいしまだ大丈夫…と思っていたら急に日中暑くなる日もある6月は、暑さに体が慣れていない分、意外に熱中症になりやすい時期とされています。学校でも子どもたちの体調管理に十分留意してまいります。ご家庭でも天気予報をチェックしていただき、脱ぎ着のしやすい服装等、ご準備していただければと思います。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



歯を守れ！怪盗ハゲからの予告状

怪盗ハゲ 歯みがきしてない子の歯を盗む

ハミガキ警部 子どもたちの歯の健康を守っている

歯垢 細菌のかたまり。歯にこっついて、むし歯や歯肉炎を起こす

ハミガキ警部！怪盗ハゲから暗号の予告状です！

なにっ？

予告状

ハゲくんのC1・GOの
をいただきます。
怪盗ハゲ

ん？

「ハ」スケ…か！

ハゲくんのC1・GOの
をいただきます。

よし！
ハゲくんのもとへ急ごう！

ハゲくんのいえ

歯みがきを!!? していないだと

歯みがき、面倒くさいから最近してないな～

わっ! びっくりした

怪盗ハゲから予告状が届いたぞ

C1(初期のむし歯)とGO(軽度の歯肉炎)があるではないか。歯みがきをしないと、歯を盗まれてしまうぞ!

歯がなくなると、こうなるぞ

- ・食べ物をおいしく食べられなくなる
- ・うまく話せなくなる
- ・体のバランスが悪くなる
- ・歯を見せて笑うのが恥ずかしくなる

おいしいもの食べたいし、友達ともいっぱい話したいよ!

歯みがきする!

ヒビヒビ

ハゲくんの歯をいただく計画を進めるか

PIPIPI...

ん? ...歯垢と連絡がつかないぞ! まさか!

歯みがきしたのかい!

くそー! おぼえてるよ!

歯をずつと大切に
するんだぞ

歯をみがかこうね

みんなも毎日きちんと歯をみがこうね

プール授業

ルールを守って
事故0に

- プールサイドを走らない**
すべてで転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。
- 飛び込まない**
プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。
- ふざけない**
水中でふざげると、溺れる原因になり、非常に危険です。
- 無理をしない**
体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

か 6月15日(木) から!

プール学習が
始まります!