

ほけんだより 6月

令和5年5月31日 上之郷小学校 保健室

晴れの日は日ざしが強く、夏が近づいてきました。そうかと思えば、朝や夜は肌寒い日もありますね。大阪もつい先日、梅雨入りしましたね。ジメジメした蒸し暑い日も増えてきますが、夏本番に向けて今からじょじょに体を暑さに慣らせておきましょう。6月は祝日もないので、疲れをためこまないように早めに寝ることを心がけましょう。

6月の保健行事

日にち	内容	対象者
1日(木)	歯科検診(9:00~)	全学年
6日(火)	尿検査予備日	対象者のみ
7日(水)	耳鼻科検診(8:45~)	1・4年生
6~16日	歯みがき習慣	全学年

プールがはじまります！じゅんびOK？

☆健康チェックをしよう☆

気分や顔色は悪くないかな？

熱はないかな？

せきや鼻水は出ていないかな？

おなかの調子はいいかな？

目が赤くなっていたりしないかな？

血が出ていたり膿んでいるケガはないかな？



つめは短く切っている

耳そうじをした

前の日は早く寝た

朝ごはんをしっかり食べた

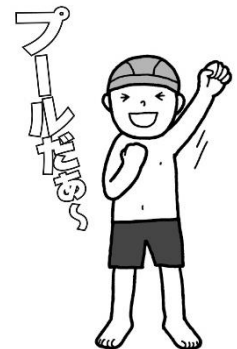
持ち物確認をした

プールでは、勝手な行動は事故のもとです。集中して先生の話を聞くようにしましょう。

また健康観察カードには押印(サイン)をしてもらいましょう。

ないと入水できません。

みなさんで注意を守って、ケガや事故のない学校水泳にしましょう。



○^は歯みがき^{しゅうかん}週間のお知らせ○^{がつ}6月6日(火)~^{がつ}6月16日(金)^{にち}

^{きゅうしょく}給食の後、^{あと}歯みがきをしましょう。^は歯みがきカードにたくさん色^{いろ}がぬれるようにがんばりましょう。

ようい 用意するもの

★^は歯ブラシ コップ ハンカチ★

^{ほごしや}保護者のみなさま、^{わす}忘れないように^{かくにん}確認^{ねが}お願いします。

*コップはいつも使^{つか}っているものでかまいません。(水筒^{すいとう}のコップでも良^よいです)

*持ち物^もには名前^{もの}を書^{なまえ}いてください

*学校^{がっこう}では、歯みがき粉^はは使^{つか}いません。



もくひょう

「ひと口^{くち}30^{かい}回」!

よくかんで食べよう

ものを食^たべるとき、私^{わたし}たちはまず口^{くち}の中^{なか}で「かむ」ことをします。かむことは食^たべ物を細^{こま}かく・やわらかくして飲^のみこみやすくするだけではなく、体^{からだ}についての大^{だい}事^じな働^{はたら}きもしています。



のう はんき 脳を元気にする



かんであごを動^{うご}かすことで、のうにも酸^{さん}素^そと栄^{えい}養^{よう}が送^{おく}られます。

あごがしょうぶになる



はなら 歯^は並びも整^{ととの}い、はっきりとしゃべることができるようになります。

あど たいすぎをふぐ 太りすぎを防ぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」と感^{かん}じ、食^たべすぎを予^よ防^{ぼう}します。

えき だ液がたくさん出る だ液がたくさん出る



えき だ液は食^たべ物の消^{しょう}化^かを助^{たす}けたり、歯^はや口^{くち}のよごれを洗^{あら}い流^{なが}したりします。

保護者の方へ

4月から健康診断を実施していますが、結果については異常の疑いがあったお子様のみ「健診結果のお知らせ」を随時お渡ししています。お知らせをもらったら、医療機関を受診し、結果を学校に提出してください。すでにかかりつけ医等で診察を受けている場合、受診の時期については、おうちで判断してください。

なお、受診しても「異常なし」となることがありますが、これは学校での健康診断が“スクリーニング”（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。ご了承ください。