

～しっかりね🍷 きちんとたべ🍷 よくあそぶ🍷 すこやかにのび🍷 ～入谷小はルルブル運動を推進しています～

ほけんだより 6月

令和5年6月9日
入谷小学校保健室
第4号
*家族と一緒に
読みましょう。

梅雨を^{つゆ}迎える時期^{むか}になりました。アジサイは、^{つぼみ}蕾から花^{はな}が咲くにつれて、^{すこ}少しずつ色^{いろ}が変わる様子^{ようす}から「七変化」と言われますが、この季節^{きせつ}の気温^{きおん}もまさに「七変化」。蒸し暑い日^{しちへんげ}もあれば肌寒く感じる日^{むあつひ}もあるなど寒暖差^{かんだんさ}も大きく、体^{からだ}が暑さに慣^{あつ}れていないために「熱中症^{ねちゅうしょう}」になることもあります。気温^{きおん}の変化^{へんか}に気を付けながら、体調^{たいちよう}を崩さないように過^すごしましょう。

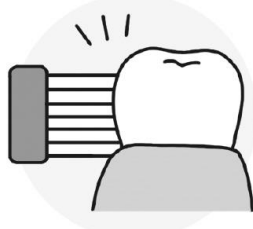
ほけんもくひょう
保健目標
は たいせつ
歯を大切にしよう

6月4～10日は
歯と口の健康週間です

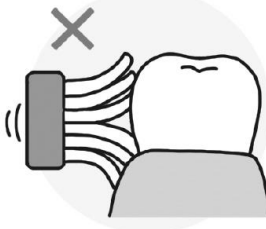


歯の健康^{は けんこう}を守るために、みなさんが毎日^{まいにち}行っている歯みがき。その「みがき方^{かた}」についてはどうでしょうか。ていねいにみがいているつもりでも、きれいにみがくことができていないかもしれません。歯ブラシの正しい使い方^{ただ つか}を確認^{かくにん}して、みがき方を意識しながら歯みがきをしましょう！

けさきは
毛先を歯に
きちんとあてよう

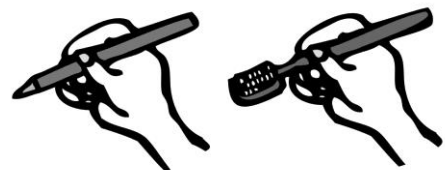


ちから
力を入れすぎない
ようにしよう

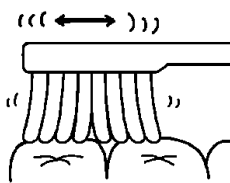


チェック
しよう！
は
歯のみがき方

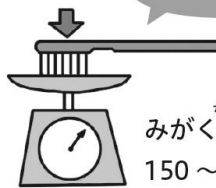
もちかた
持ち方は「えんぴつ＝歯ブラシ」



は
歯ブラシをこまかく
こぎざみに動かそう

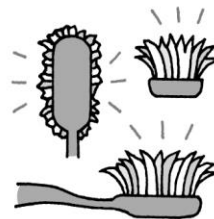


「はかり」で
たし
確かめてみよう



ちから めやす
みがく力の目安は
150～200g くらい

は
歯ブラシの替えどき



けさき
毛先の開いた
歯ブラシは、
か
替えどきです。

～ みがく 順番^{じゅんばん}を決めて、歯を1本1本丁寧にみがきましょう！ ～



つゆの季節の過ごし方



)))

気温の差に注意



暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう。

けがに注意



カサでまわりが見にくく、足もともすべりやすいので気をつけて!

体を清潔に



むしむして汗をかきやすいので、お風呂に入ってきれいにしよう。

晴れ間を大切に



晴れた日には外に出て体を動かすようにしよう。水分をとることも忘れずに。



水泳学習が始まります!



6月12日(月)はプール開きがあり、いよいよプールでの水泳学習が始まります。楽しく安全に学習ができるよう、次のことに気を付けましょう。

- ・しっかり睡眠をとり、朝御飯を食べて登校しましょう。
- ・体を清潔にし、耳を掃除したり、手足の爪を切ったりしておきましょう。
- ・体調が悪い時には、プールに入ることができません。
- ・プールに入る前には、準備運動をしっかり行いましょう。



耳や目などの病気ははやめになおしておこう

～ 保健室からのお知らせ ～

○「水泳学習健康カード」を配布しました!

水泳学習事前健康調査への御協力ありがとうございました。水泳学習期間中は、安全に水泳学習を行うため健康観察カードでお子さんの健康状態や学習への参加について確認します。登校前に「水泳学習健康カード」に御記入いただき、学校へ提出をお願いします。

○今年度の健康診断が終了しました!

健康診断への御協力ありがとうございました。検診の結果、再検査や治療が必要なお子さんには、個別に「健康診断結果のお知らせ」を配布しています。早めに医療機関で受診をお願いします。

○第1回目の「メディアコントロール・ウィーク」を実施します!

志津川中学校区のチャレンジ期間：6月22日(木)～6月28日(水)の7日間
※後日、文書にてお知らせします。