

～しっかりね㊦ きちんとたべ㊦ よくあそ㊦ 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～



令和6年6月4日
入谷小学校保健室
第5号
＊家族と一緒に
読みましょう。

「梅雨」の季節となりました。雨の日も増え、外で遊びたくてうずうずして
いる人も多いのではないのでしょうか。この時期は晴れて真夏のように暑い
日もあれば、雨が降り半袖では寒い日もあります。上手に衣服の調節を
して、体調を崩さないようにしましょう。

6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

6月4日～10日は



つづ ば せい かつ しゅう かん
続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



しょくご は
食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



あま た ちゅうい
甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯科へ行き、検診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

健康診断

耳鼻科検診 (全学年)

〇耳・鼻・のどに病気がないかを調べます。

実施日：6月10日(月)9:50～

場所：多目的室

検診医：南三陸病院 耳鼻科医

<前日には>

・耳と鼻の掃除をしましょう。



※当日、検診を受けることができなかった場合は、後日

保護者に南三陸病院へ連れて行っていただきます。

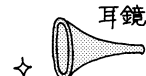
検診の受け方

(耳) 椅子に座り、右を向きます。耳鏡という道具で耳の奥をのぞきます。

(鼻) 前を向き、鼻鏡という道具で鼻の穴を広げ、鼻の中をみます。

(のど) 口を大きく開け、「エー」と発声しましょう。舌圧子という道具を使い、舌を押さえて
のどをみます。

耳鏡



鼻鏡



鼻のあなをグイッと
ひろげるとだよ。

舌圧子



こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日差しが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ☒ こまめな水分補給
- ☒ タオルで汗をふく
- ☒ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

熱中症対策として、すぐに始めたいのが暑さを体に慣らす「暑熱順化」です。体が暑さに慣れると、血液循環が良くなり、効率よく汗がかけられるようになります。大量の汗をかいても適切な水分補給で、すぐに回復するため、熱中症にかかりにくくなります。

少しずつ暑さに



からだを慣らそう

水泳学習が始まります！

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

- ・しっかり睡眠をとり、朝食を食べて登校しましょう。
- ・体を清潔にし、耳の掃除や手足の爪を短く切っておきましょう。
- ・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。

もうすぐプールびらき



目・鼻・耳に異常はないですか？

～ 保健室からのお知らせ ～

◎「水泳学習健康カード」を配布します！

水泳学習期間中は、お子さんの健康状態や水泳学習への参加について「水泳学習健康観察カード」で確認します。登校前に御記入いただき、毎日提出をお願いします。

◎今年度第1回目『メディアコントロール・ウィーク』を実施します！

チャレンジ期間：6月7日(金)～6月13日(木)の7日間

チャレンジカードの回収：6月14日(金)～6月20日(木)

※詳しくは、明日配布の案内文書を御覧ください。

