

～しっかりね④ きちんとたべ④ よくあそ④ すこやかにのび④ ～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



つづ
継けよう !! むし歯になりにくいく生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



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)

○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

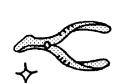
(耳) 椅子に座り、右を向きます。耳鏡という道具で耳の奥をのぞきます。

(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。



鼻鏡



鼻のあなをグイッと
ひろげ“る”ねだ”よ。

舌圧子

こんな日は熱中症にご用心

しつどたかひ
湿度が高い日



きゅう
急に
あつ
暑くなった日

からだ
あつ
な
じき
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、

きゅううんどう
ねっちょいとう
ま
急な運動をすると熱中症の危険があります。

かぜ
よわ
風が弱く、
ひ
日差しが強い日

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



いま
今からしっかり
たいさく
対策しましょう

ねっちょいとうたいさく
熱中症対策として、すぐに
はじ
始めたいのが暑さを体に慣
あつ
しょねつじゅんか
らす「暑熱順化」です。体が
あつ
な
けつえきじゅんかん
暑さに慣れると、血液循環が
よ
こうりつ
よ
良くなり、効率よく汗がかける
たいよう
あせ
大量の汗をか
てきせつ
すいぶんほきゅう
いても適切な水分補給で、す
かいふく
ねっちょいとう
ぐに回復するため、熱中症に
かかりにくくなります。

すこ
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。

たの
あんぜん
すいえいがくしゅう
楽しく安全に水泳学習ができるよう、次のこと気につけましょう。

- ・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。



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。

