

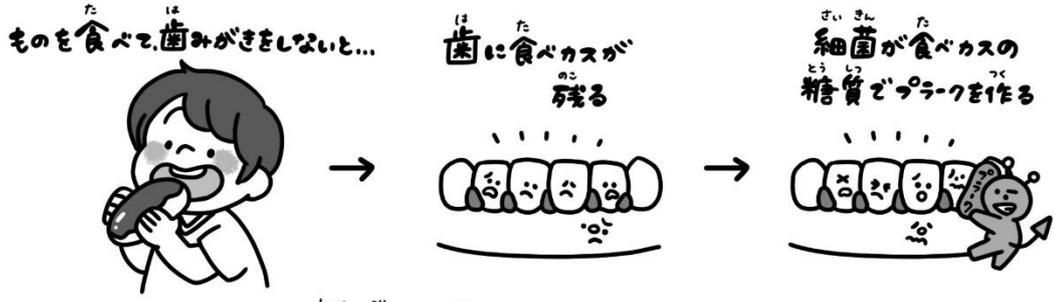
令和5年6月1日
進徳小学校 保健室

おうちの方と一っしょに
読んでください。

梅雨の季節になりました。雨がずっと続くと気分がふさぎこみがちです。そこで、家や学校の中でも楽しくすごせる方法を考えてみましょう。また、梅雨の間は天気によって気温の変化が大きいので、肌寒く感じる日は長袖体操服を持って来るなど、工夫して体調管理をしましょう！

あなたはちゃんとみがけてる？ 6月4日～6月10日 ほ菌と口の健康週間

むし歯・歯周病の原因 プラークはこうやってできる！



朝・昼・夜
しっかりと
みがきましょう！

そのため、食後の歯みがきがとても大切です！

6月19日から水泳学習が始まります！



皮膚が柔らかくなるので、ケガをしやすくなります。手と足のつめは短く切りましょう。



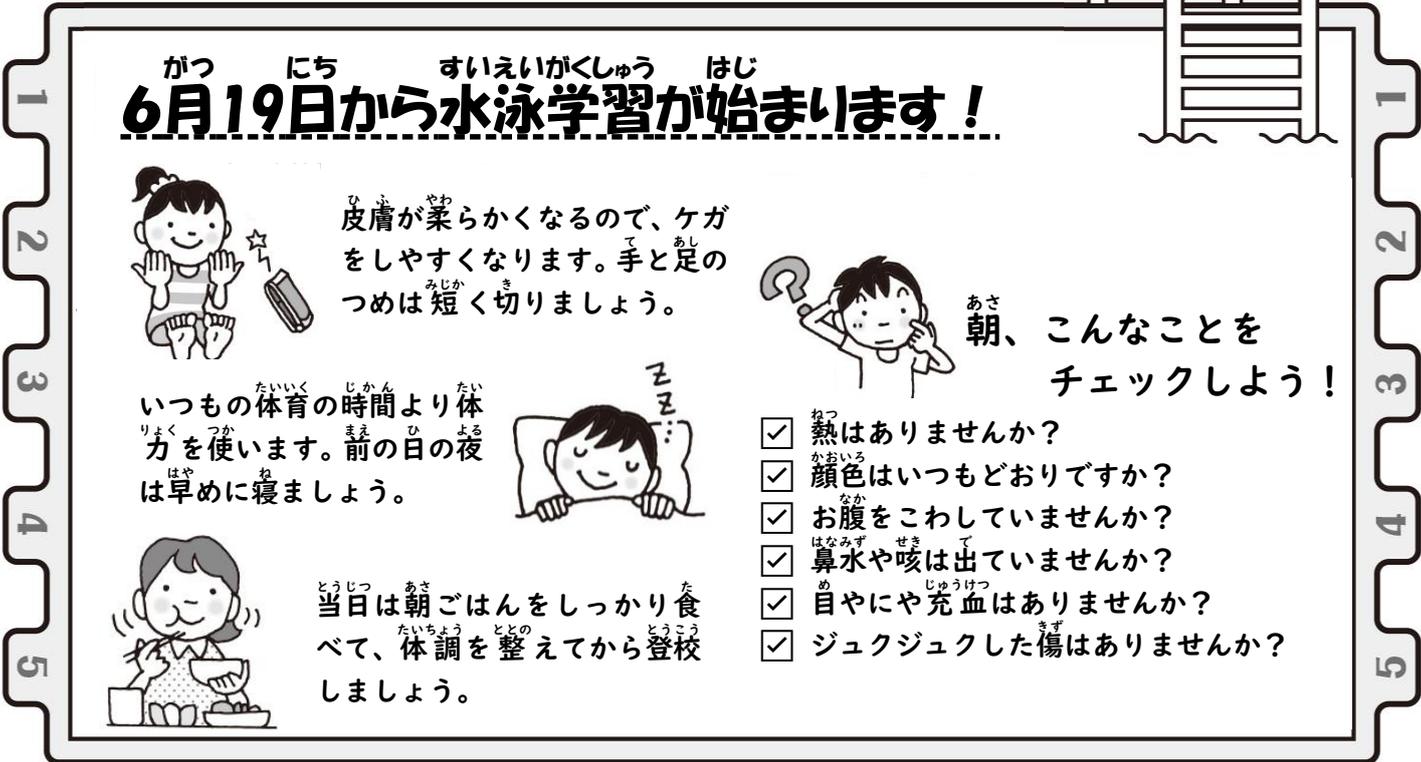
朝、こんなことをチェックしよう！

いつもの体育の時間より体力を使います。前の日の夜は早めに寝ましょう。



当日は朝ごはんをしっかり食べて、体調を整えてから登校しましょう。

- 熱はありませんか？
- 顔色はいつもどおりですか？
- お腹をこわしていませんか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 目やにや充血はありませんか？
- ジュクジュクした傷はありませんか？



内科検診がおわりました！ ～学校医さんより～

「土ふまず」がなくなっている人がいること、姿勢がわるい人がいることが
気になりました。「土ふまず」があると、足でしっかりと地面をつかみ、体の
バランスを保つことができます。はだしですぐすと足の裏をきたえられます
よ。また、体をたくさん動かして、背中の筋肉をきたえると、姿勢がよくな
ります。やってみてくださいね。



6月の予定

◎歯科検診

7日(水) 高学年

※丁寧な歯みがきをお願いします。

◎歯の学習・体重測定

5日(月) 5-1、5-2

7日(水) 2-1、2-1

8日(木) 1-1、1-2

※半袖・半ズボン体操服を持ってきてください。

9日(金) 3-1、4-1、4-2

12日(月) 3-2

14日(水) 6-1

◎水泳学習

19日(月)～

※健康観察のご協力をお願いします。



屋外活動については、以下の通りとさせていただきます。

- ① 暑さ指数(WBGT) 31℃以上になった時
→活動中止
- ② 暑さ指数(WBGT) 28℃以上になった時
→激しい運動は行わない
休憩・水分補給をこまめに行う



保護者の方へのお願い

★歯と口の健康の取り組みについて

6月5日(月)～11日(日)の間、歯みがきがんばりカードに取り組みます。

朝・夜、おうちでしっかりとみがけているか、ぜひ一緒に確認してあげてください。

★熱中症対策について

気温・湿度が高くなってきました。

ハンカチやタオル・替えの下着・多めの水分等を持たせてください。

★健康診断結果について

受診勧告の用紙をもらった人は、なるべく早く受診し、治療が終わりましたら結果の用紙を学校までご提出ください。よろしくをお願いします。