

# ほけん だより 6月

令和5年 6月 2日

富ヶ丘小学校保健室

第2号

お家の人と読みましょう

## 暑いな…と思ったら、熱中症に注意!

日差しが強い日が増え、汗ばむ季節になりました。気温が高くなり始めるこの時期は、体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいため注意が必要です。こまめに水分補給をし、外に出る時は帽子をかぶるようにしましょう。また、夏本番に向け、暑さに負けない体をつくることも大切です。適度な運動、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠など、規則正しい生活をし、体調を整えておくことを心掛けましょう。



6月4日～10日は

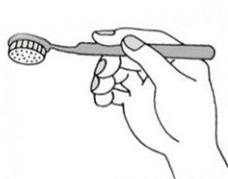


## 今年の標語は、『手に入れよう 長生きチケット 菌みがきで』

みなさんは、「8020運動」を知っていますか?これは、『80歳になっても自分の歯を20本以上残そう!』という運動です。子どもの歯は全部で20本あり、小学生くらいから抜けていきます。最初から大人の歯として生えてくる「6歳臼歯」なども加わって、大人になる頃には、28～32本の大人の歯に生え変わります。

むし歯は、けがや病気のように、元通りに治ることはありません!だからこそ、予防することが大切なのです。一生を共にする大事な歯。毎日の菌みがきで、しっかり守っていきましょう!

## 菌みがきのコツは?



①鉛筆の持ち方で



②軽い力でかみすぎず



③小刻みにシャカシャカ



④鏡を見ながら丁寧に



名札を

忘れずに!

## 保護者のみなさまへ

## 今後の健康診断日程



※日程は変更になる場合があります。

項目	期日	対象学年	注意事項等
内科検診	済 6月 1日(木)	4年, 6-1	*上半身をまくり上げることができる服装で行います。 (ワンピースなど、上下で分かれていない服は不可。)
	6月 8日(木)	3年, 6-2, 6-3	
	6月 15日(木)	2年, 5-1	
	6月 29日(木)	1年, 5-2	
耳鼻科検診	6月 6日(火)	1・3・5年	*耳掃除をしてきてください。 *髪の長い人は、結んできてください。
歯科検診 (2回目)	6月 7日(水)	1・2・3年	*朝食の後、歯をみがいてきてください。 ※4・5・6年生は、5月11日に実施済みですが、 欠席して未検査の人は、この日に受けます。

# 6月中旬より、水泳学習が始まります！

今年度はプールの改修工事があり、ピカピカのプールでの水泳学習となります。本日、6月2日(金)に「水泳学習事前健康調査」が配布されております。健康上の配慮が必要な場合等は、そちらにご記入いただき、9日(金)までにご提出をお願いいたします。水泳学習がある日は、ご家庭での健康観察をより丁寧に行い、参加の可否をご判断ください。また、気になること等がございましたら、連絡帳などでお知らせくださると幸いです。



学校でも、お子さんの体調確認をしっかりと行ってから、水泳指導を実施いたします。安全面においても十分な体制で行って参りたいと思いますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## プールに入る前の健康チェック！

- 朝ごはんをしっかりと食べましたか？
- 前の日はよく眠れましたか？
- 下痢や嘔吐をしていませんか？
- 熱やだるさはありますか？
- 爪は切ってありますか？
- けがや傷(※)はありますか？

※ 絆創膏を貼った状態では、プールには入れません。かさぶた(傷がふさがった状態)になっていれば、入水可能です。

水泳は、全身を使うハードなスポーツです！

体調を整え、万全な状態で参加しましょう！！

## 水泳学習でのお約束！

- ① 準備運動をしっかりとしよう！
- ② プールサイドでは走らない！さわがない！
- ③ プールには飛び込まない！水の中でふざけない！



- ④ タオルなどの貸し借りはしない！
- ⑤ 体調が悪くなったら無理せず、先生に伝えよう！



みんなでルールを守って、楽しく学習しましょう！