

☆! ほけんだより ☆! 6月

古里中保健室
文責 小川
R2.6.1

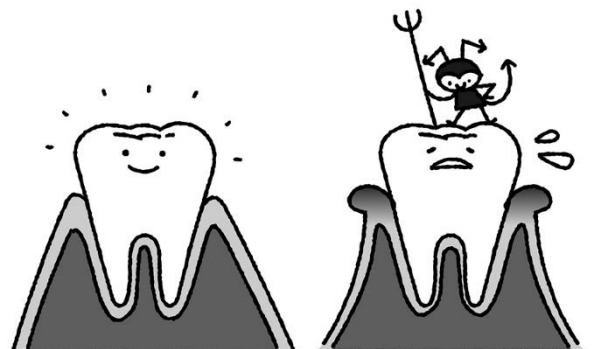
新緑は鮮やかに色づき、とても過ごしやすい季節になりました。しかし、朝晩や雨の日は、まだ肌寒い日があり、昼間は発汗が多い季節にもなります。タオルで汗を拭くことや衣服を調節して、体調を崩さないようにしましょう。

3ヶ月の休校が明けました。みなさんはどう過ごしていましたか？生活リズムは崩れていませんか？みなさんは今、成長期の大切な時期です。骨の成長に必要な要素を意識しましょう。

1 質の良い睡眠 2 バランスの良い食事 3 適度な運動 を心がけて生活してみてください。

6月の健康目標

「むし歯や歯周病を予防しよう」



○健康診断についての連絡

項目	学年	日程	内容
尿検査	全学年	一次：6月11日（木） 一次未回収：6月26日（金）	6月9日（火）に案内と検査キットを配布します。 詳細は案内でご確認ください。
心臓検診	1学年	一次：7月1日（水）	体育着（半そで・半ズボン）。靴下は脱ぎます。

休校延長により上記のように変更がありましたのでご確認ください。

身体計測なども適宜実施していく予定ですので、いつ実施しても大丈夫なように健康管理をしてください。

○歯と口の健康週間

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

「歯と口の健康週間」とは、歯みがきの習慣を定着させ、むし歯などの歯と口の病気を予防し、歯の寿命を延ばし、自分で自分の健康を守るための健康週間です。この1週間は少し意識して生活してみましょう。

今年度の「歯と口の健康週間」の作品として、ポスター部門と作文部門で3年1組の駒田葵珈さんの作品を応募しました。



○生活リズムチェック

長期間の休校を明けましたがみなさんの生活リズムは変化しましたか？

休校中のみなさんの生活リズムを書いてみましょう。

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5

- ☐ 早寝して、毎日同じ時間に起きていましたか？（6～8 時間程度の睡眠）

☐ 3 食きちんと食べてましたか？

☐ 定期的に排便できましたか？

☐ ストレス発散を心がけ、上手にリラックスできましたか？

☐ 適度に身体を動かす時間はありましたか？

1 つでもチェックできない項目があったら、そこを改善できるような生活を心がけてください。

みなさんの生活がより良いものになるように頑張りましょう。



衣替え：気候に合わせて

6 月に入り「衣替え」がありました。制服も半袖・生地が薄めの夏服になりましたね。暑い夏に向け、快適に過ごすための準備のひとつです。ただ、この時期は、やや肌寒く感じる日もあります。『梅雨寒』という言葉もあるくらいで、天候によっては急に気温が下がることも。朝の登校前に天気予報をチェックして、シャツやブラウスだけ長袖にしたり、上着を持ってきたり…。体調をくずさないように気を配りましょう。



○保護者の方へ

- ・ 保健関係資料の提出ありがとうございました。これらを基に健康診断を行っていきます。
- ・ 検温（健康観察）カードの記入をよろしくお願いいたします。発熱等の風邪症状が見られれば休ませてください。
- ・ 学校では、手洗いや消毒など感染症対策を徹底するように指導を行っています。家庭でも人が密集するところへ行かせないなどの感染症対策にご協力をお願いします。

