

ほけんだより 6月

宮の原小学校
R6. 6. 4
お子さんと一緒に読んでください

梅雨の季節を工夫して過ごそう！

6月といえば梅雨ですが、お天気によってむし暑かったり肌寒かったりする時期です。着るものを調節して、からだの調子をくずさないようにしましょう。

また、食中毒にも注意が必要になります。石けんを使って20秒かけてよく手洗いをする、消費期限に気を付ける、食べ物は火を通してから食べるなど、菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」工夫をしましょう。



今月の保健目標

歯を大切に
しよう！



歯と口 の健康週間です！

～歯を見せて 笑える今を 未来にも～

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。そこで、宮の原小学校では6月10日～21日を「宮小 歯と口キラキラ週間」とし、歯と口の健康について考え、歯みがきの大切さや歯の病気を予防することの大切さなどを、様々な方面から呼びかけていきたいと思ひます。

- ① 給食後の歯みがきの時間には、曲♪に合わせてしっかり歯をみがきます。口腔内を衛生的に保つことは、感染症予防にも効果的といわれています。
- ② 給食は10日～14日の1週間は『かみかみウィーク』となっており、保健委員会の児童が考えたかみ応えのあるメニューを取り入れてもらいました。ご家庭でも、いつもより意識して良く噛んで食べるようにしましょう。
- ③ 保健委員会の活動では、『宮小 歯と口キラキラクイズ』と歯みがきタイムの呼びかけを行います。
- ④ 『10日間歯みがき・かみかみカレンダー』を配付します。10日間、夜の歯みがきと良く噛んで食べることが出来たかどうかチェックしたら、反省や感想を書いて、21日(金)に学校に持ってきてください。ご家庭での声かけをよろしくお願いします。



睡眠のじゃまをする強い光に注意しよう！


最近、保健室への来室者の中で、睡眠不足による体調不良の子が増えています。

夜にテレビやゲームやスマホなどの強い光を見ると、眠りに誘う物質「メラトニン」の出る量が減って、なかなか眠れなくなり、睡眠不足につながります。寝る前の強い光を見ないようにして、しっかり睡眠時間が確保できるように工夫していきましょう！



6月の健康診断の予定

ひき続き、6月も下の表のような定期健康診断を予定しています。できるだけ欠席のないよう、また正しく受けられますよう、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

日(曜日)	検査項目	対象者	正しくうけるために…
6/5日(水)	歯科検診	1・3・5年・SU	朝の歯みがきを忘れずにしてきましょう！ 
6日(木)	尿検査(2次)	2次対象者のみ	2次検査は対象者には、通知いたします。再び検査をして病気かどうか判断するためです。
19日(水)	歯科検診	2・4・6年	朝の歯みがきを忘れずにしてきましょう！



プールの授業が始まります

～プールの日には特にしっかりと健康観察を！～

水の中では思っている以上に体力を使うので、健康状態によっては思わぬ事故につながることもあります。プールの日にはいつも以上に、十分なご家庭での健康観察を必ず行ってください。また、気になる症状があるときは担任までお知らせください。

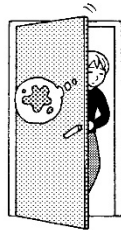
熱がある

下痢をしている

目が赤い

鼻水やせきが出ている

気持ちが悪い



※耳鼻科検診・眼科検診の結果、受診を勧められた人は、プールに入れないこともありますので、必ず受診されますようお願いいたします。

※プールに入る日には、8:00までに「さくら連絡網」の健康チェックに「朝の体温」と「入水の可・不可」の入力が必要です。登録がされていない場合は、プールに入ることはできません。ご協力をよろしくお願いいたします。

熱中症を予防しよう！

汗ふきタオルやハンカチを持ってきましょう！



そろそろ梅雨に入り、ジメジメする季節がやってきます。気温がちょっと高くなると、遊んだり少し運動したりするだけで汗をたくさんかきますが、Tシャツや体育着で汗を拭いている子もよく見かけます。手拭き・汗ふき用のハンカチやタオルを学校に必ず持ってくるようにしましょう！

朝食は必ず食べてくるようにしましょう！

体が1日に必要とする水分は、飲料水からとる水分だけでは補えません。規則正しい食生活から得られる水分が必要不可欠です。特に、朝食で水分と塩分を補っておくことは、熱中症予防として、とても大切なことです。必ず食べてくるようにしましょう！

