

ほけんだより 6月

しろ西
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA



令和4年6月 宇都宮市立城山西小学校

春から梅雨への季節の変わり目で体調を崩す人も増えています。脱いだり、着たりできる上着を1枚持ってくるようにするといいですね。

また、この時期は湿度が高く、菌が繁殖しやすい時期です。水筒やハンカチは毎日持ち帰り、洗って清潔なものを使うようにしましょう。

★6月の健康診断予定★

項目	学年	日時
尿検査二次	該当者	6/3(金) 登校後 忘れた場合は13日に回収します。
内科検診	全学年	6/7(火) 9:00~

3年生「歯の健康教室」は、6月28日(火)の予定です。学校歯科医の高田先生が、歯の健康について教えてください。



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です!

むし歯予防だ! 8020運動だ!!
「80歳で20本」自分の歯を大切に残せるようにがんばろう!

こういふことが、大切なんじゃ

好き嫌いなく、バランスのとれた食事をする

甘いものの取りすぎに注意する

そして、いちばん大切なことは…

これ!

おじいちゃんの歯、じょうぶだねー

歯をじょうぶにする食べ物

カルシウムを含む食べ物
牛乳・チーズ
タマゴ
にんじん
かみごたえのある食べ物
フランスパン
さかな
ほうれん草 など
にぼし など

食後は、かならず歯をみがく

これで君もじょうぶな歯!

- 6月の保健委員会のイベントでは…
- ① 標語の掲示
 - ② 給食後の放送
 - ③ ポスター掲示
- を行う予定です。お楽しみに!

【クイズにちょうせんしてみよう!】
Q. むし歯の原因になるばいきんは、どれでしょう?

- ① むし歯きん
- ② ピロリきん
- ③ ミュータンスきん

こたえは裏面にのっているよ!



プールがはじまります

6月13日よりプール開きを行い、プールの授業が始まる予定です。

ピンク色の健康観察チェックカードがプールカードを兼ねています。保護者印を押していただくようになっておりますので、安全なプール授業の実施のため、お子様の体調を毎朝ご確認いただきますようお願いいたします。

プールに入る前の健康・持ち物チェック

目・耳・鼻などの病気は治っていますか？



ほかの人に感染させてしまうおそれがあるので、きちんと治療しましょう。

前日の夜はしっかり眠りましたか？



水中での活動は体力を奪われます。前日はしっかり寝ておきましょう。

朝ごはんは食べてきましたか？



おなか为空いている状態で、プールに入ると、体調を崩しやすくなります。

このような症状はありませんか？

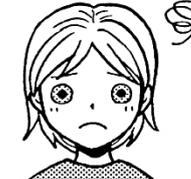
熱がある



げりをしている



目が赤い



鼻水やせきが出る

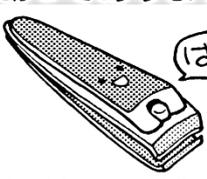


気持ちが悪い



そのほかにも、心臓や胸のあたりが痛い、手足の痛みやむくみがある、けがをしているなどの症状があったら、先生に伝えてプールは休むようにしましょう。

手足の爪は切っていますか？



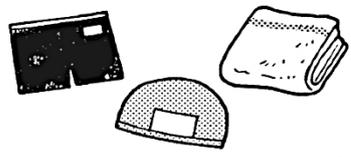
水中で友だちを傷つけてしまうことがあるので、爪は短く切っておきましょう。

トイレへ行きましたか？



水中は冷えるのでトイレへ行きたくなくなります。入る前に、行っておきましょう。

水着・水泳帽子・タオルは持ちましたか？



水泳帽子やタオルは自分の物を使いましょう。友だちと一緒に使うのはやめましょう。



AEDの設置場所についてのお知らせ

城山西小学校では、「体育館南口入口壁面」にAEDが設置されています。また体育館に入る際には、鍵が必要になります。

