



2024年5月31日

境東小学校保健室

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

6月の健康診断予定

日	検診の種類	対象学年	調べる内容
6/4 (火)	尿再検査	対象者のみ	○腎臓病や糖尿病の疑いがないかも一度調べます。
6/11 (火)	眼科検診	全学年	○眼や目の周りに異常や病気がないか調べます。 ※自分で下まぶたを下げて、校医さんが「はい」と言ったら手をはなしましょう。
6/22 (木)	心臓検診	1年生	○心臓の働きを調べます。

☆健康診断の結果から、受診のすすめを配っています。受診のすすめをもらったら、早めに病院でみてもらいましょう。

水泳授業が始まります

安全に授業を受けるための注意点

- ・しっかり準備運動する
- ・プールサイドを走らない
- ・飛び込まない・ふざけない
- ・体調の悪いときには先生に言う
- ・タオルの貸し借りをしない

自分で確認してみよう!

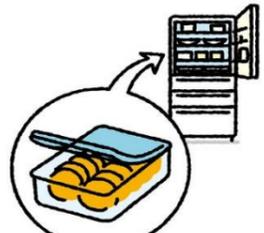
- ツメはのびていないか
- よくねむれたか
- 朝ごはん(給食)を食べたか
- 体調が悪くないか
- 目や耳などの病気は病院でみてもらったか



ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食材を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



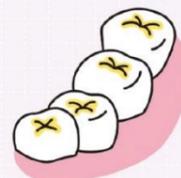
消費期限 ○○年○○月○○日
食品を購入したり家にあるものを食べたりするときは、消費期限を確認する。

6月の保健目標 歯を大切にしよう

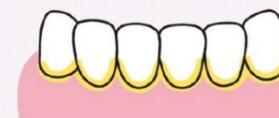
おぼえよう!

歯のみがき残しやすいところ

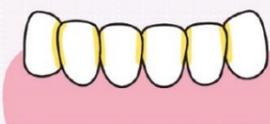
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし菌のかたまり)が残りのやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていないにみがくようにしてくださいね。



みがき方

☆小刻みに動かす



☆軽い力で



☆鏡を見ながら



おうちの方へ

ご家庭での健康観察について

毎朝の健康観察とフォームへの入力をありがとうございます。水泳授業が始まり、プールカードの意味も兼ねていますので、朝のお忙しい中ですが、Google フォームへの健康観察入力を忘れることのないようお願いいたします。お子様に体調不良等がある場合には、無理をせずにおうちでゆっくり休ませてください。

受診のすすめについて

受診報告書のご提出ありがとうございます。6月で定期健康診断の日程が終わります。受診のお知らせがご家庭にありましたら、内容をご確認いただき、受診と報告書の提出をよろしくお願ひします。特に、むし歯(C)は自然に治ることはないため、早めの受診をおすすめします。夏休み前にお知らせは再配布させていただきます。