

保健だより 6月



令和4年6月1日 保健室

おうちの方と読みましょう。

運動会も無事終わり、じめじめした梅雨の季節がやってきました。天気が変わりやすいこの季節は、体調を崩しやすいので要注意です。今月は校外学習や修学旅行、健康診断の予定もたくさんあります。体調をしっかり整えて、元気に参加できるようにしましょう！

6月の保健目標

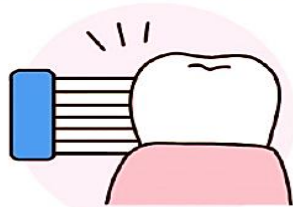
「 歯を大切にしよう 」



・今月の保健目標は、「歯を大切にしよう」です。また、6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。みなさんが毎日頑張っている歯みがき。でもその「みがき方」正しくできていますか？食べたあとや寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも……。歯のみがき方をおさらいして、いつまでもきれいな歯を目指しましょう！

～正しい歯のみがき方～

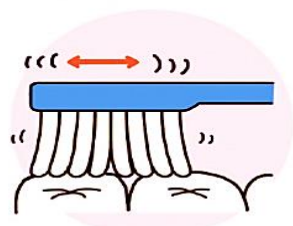
毛先を歯に
きちんとあてよう



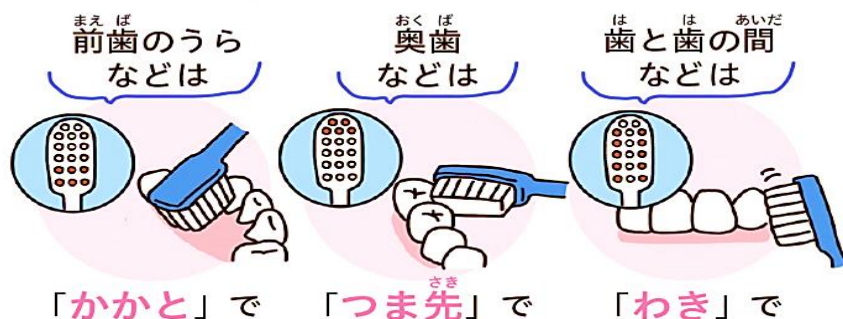
力を入れすぎない
ようにしよう



歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…



6月の健康診断スケジュール ※すべての検診で名札をつけてくることを忘れずに！

日にち	内容
6月1日(水)	尿検査(二次検査対象者) 8:30までに保健室へ！
6月2日(木)	耳鼻科検診(全学年) ・耳そうじをしてきましょう。髪の毛が耳にかかる人は、しばるか、ピンでとめましょう。
6月3日(金)	内科検診(4、5、6年生) ・体操着を着て行きます。(長袖もOK)
6月8日(水)	眼科検診(全学年) ・髪の毛が目にかかる人は、しばるかピンでとめましょう。
6月15日(水)	心臓検診(二次検査対象者) ・対象者は、三和地域福祉センターで検査をします。
6月16日(木)	歯科検診(全学年) ・歯みがきをしっかりしてきましょう。
6月21日(火)	尿検査(二次検査未提出者) 8:30までに保健室へ！



梅雨どきの生活、こんなところに気を配ろう！

◎体を清潔にして、気持ちよく過ごそう！

湿気が多く、べたつく季節です。突然の雨に打たれることもあるかも。タオル、替えの下着やくつした、体操着などを準備しておきましょう。



◎食中毒に気をつけよう！



食中毒は、食べものについたばい菌が原因で、高熱や下痢、吐き気などの症状が出ます。梅雨は、ばい菌が増えやすい季節です。食中毒予防の合言葉は、ばい菌を「つけない」、「ふやさない」、「やっつける」！手洗いをしっかりしたり、食べものの期限や火の通り具合を確認したりして、注意していきましょう。

◎晴れた日を有効に使おう！

雨の日が多いですが、晴れた日は窓を開け、風を通してカビを予防しましょう。外に出て体を動かすのもおすすめです。外の空気をたくさん吸うと、じめじめもやもやした気分もすっきりリフレッシュしますよ！

