令和4年5月27日 北九州市立曽根東小学校 保健室 平川智美

キラキラ輝いた☆運動会☆が終わり、次の目標に 向かい始めましたね。ひと回りたくましくなった笑 顔に成長を感じ、大変うれしく思います。

急に蒸し暑くなり、体調を崩す人も増えています。 "たっぷりの睡眠"と"バランスのよい食事"で体調 を整え、梅雨やコロナに負けない体を作りましょう。

保健の先生をめざす 実習生さんが来て います!



#### はじめまして!

九州女子短期大学から来ました。**高橋明日香** といいます。5月24日から6月13日までの3週間、みなさんと一緒に勉強させていただきます。8年前に卒業して、再び曽根東小学校で勉強できることが、とてもうれしいです。

休み時間にみなさんと話すことがとても楽しみで す。保健室にいるので、来てくださいね。

## \_alala\_a\_lala\_a\_lala\_a\_lala

### 6月の保健行事

1日(水) 歯科検診(全員)

6日(月) 眼科検診

- 1年生全員
- 保健調査票でチェックがある/ 眼科校医の抽出
- 9日(木) 耳鼻科検診
  - 1 年生全員
  - 保健調査票でチェックがある人

#### ☆眼科検診について

感染対策として、眼科校医の中森先生のご意向により、対象者が抽出されます。保健調査票の「眼科の項目」に〇印があるが検診の対象でない人には、「治療のおすすめ」を配布します。

# 暑熱順化・・・熱中症にご注意を!

「暑熱順化」汗を出して体温調節をし、体が暑さに慣れる時期です。

同時に、気温の変動で体が対応できず、熱中症になりやすい時期です。体育や昼休みの後に、「だるい」「頭が痛い」等の症状も増えています。

衣服の調節とたっぷりの水分補給で、熱中症を防ぎましょう。

\*必ず水筒を持ってきましょう!





# 6月4~10日は

### 歯と口の健康週間です

自分の歯をよ~く観察し、歯並びにあったむし歯に ならないみがき方を考えましょう!

また、検診後に「治療のお知らせ」をもらったら、必ず

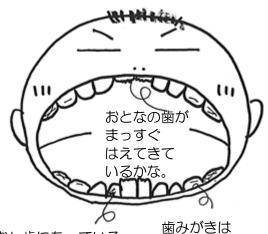
歯医者さんに行きましょう。

### 6月1日(水)は、歯科検診です。

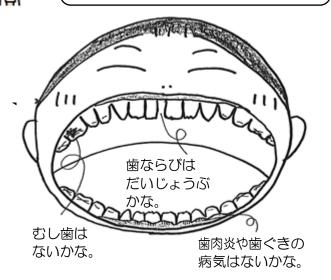
- \*朝食後は、ていねいに歯みがきをしましょう。
- \*必ず名札を付けましょう。
- \*名前を言った後に、マスクを外しましょう。

## 【こんなところを見ているよ!】

「C(しー)」はむし歯のことです。 よく聞いてみましょう。



むし歯になっている こどもの歯は、 だいじょうぶかな。 歯みがきは じょうずに できているかな。





\* 病気やケガで治療中の人や体の調子で心配がある人は、必ず病院に行って、 医者に気をつける ことなどを相談しましょう。 体調を整えて、 元気に楽しい マール学習にしましょう!