

ほけんだより 6月

令和4年5月27日 北九州市立曾根東小学校 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 といひます。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、再び曾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。

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人
- 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○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。



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(シー)」はむし歯のことです。よく聞いてみましょう。



おとなの歯がまっすぐはえてきているかな。

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。



歯ならびはだいじょうぶかな。

むし歯はないかな。

歯肉炎や歯ぐきの病気はないかな。



3年ぶいの「フール学習」が始まります！

前の日はしっかり眠る



泳ぐ前に…

手、足のつめを切る



朝、健康観察をする



先生の話をよく聞く



プールサイドは走らない



具合が悪くになったら先生に言う



準備体操はしっかりと

泳いでいる時は…

いたずら禁止



* 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、元気に楽しいフール学習にしましょう！