



(家庭数配布)  
保健だより 6月2号

平成25年6月26日(水)  
練馬区立 中村小学校

● 雨にぬれてしまったとき ● 汗をかいたとき  
**持っていますか？  
ハンカチ・タオル**  
こんなときに使いましょう



みなさんは、ハンカチやタオルを持っていますか。ハンカチやタオルは左の絵のようにいろいろな場面で役に立ちます。ぜひ清潔なハンカチやタオルを持ち歩いてください。

また、最近むし暑くなって「鼻血」で保健室に来る人が増えています。そんな時にはティッシュも役に立ちますね。

## つゆの季節の過ごし方

気温の差に注意



暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう。

けがに注意



カサでまわりが見にくく、足もともすべりやすいので気をつけて!

体を清潔に



むしむして汗をかきやすいので、お風呂に入ってきれいにしよう。

濡れ間を大切に



晴れた日には外に出て体を動かすようにしましょう。水分をとることも忘れずに。

## よい歯のバッジを配りました

今年度も歯科検診が終わり、よい歯のバッジを「むし歯がなかった人」「むし歯を全部なおしてあった人」「歯科検診後治療した人」に配りました。バッジはもらえたけど歯みがきをもう少し頑張してほしい人もいました。バッジをもらった・もらわなかったに関わらず、口の中の状態には、いつも気を配っていききたいですね。むし歯をまだなおしていない人は早めに歯医者さんでなおしましょう。

## 健康カードをお渡します

皆様のご協力で、無事に健康診断を終えることができました。ありがとうございました。つきましては、お子様の健康診断結果を記入した健康カード(男子:ブルー、女子:ピンク)をお渡しします。健康カードで、体のようすや成長の様子をみていただきます。何か分からないことや聞きたいことなどがありましたら、いつでも保健室へお越しください。ご覧になりましたら保護者印を押して担任まで提出してください。

## 成長曲線を描いてみませんか

健康カードの裏表紙に成長曲線があります。成長曲線は子供たちの身長や体重を各年齢・月例ごとに集計し、その平均をグラフ化したものです。このグラフシートにお子様の身長や体重を描き込んでいくと、お子様の成長の度合いの目安がわかります。ぜひ、ご家庭で描いてみてください。描いてみて気になること(標準的な成長の範囲からはずれるなど)がありましたら、保健室までご相談ください。

6月21日は、夏至。「夏に至る」と書くように、夏本番が近づき、本格的な暑さが始まるころです。

### 暑さに備えるからだづくり

#### ◆汗をかく

毎日、軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだづくりをしておきましょう。汗をかいた後は、水分補給を忘れずに。



#### ◆暑さに慣れる

少しずつ、からだを暑さにさらして、慣らしていきます。早くからエアコンに頼りすぎず、設定温度は高めにしましょう。



### 食中毒を防ぐために

じめじめとした梅雨は、食中毒に注意が必要な季節です。そこで、食中毒を防ぐための主なポイントをあげてみます。

★**清潔**：一番大切なのが手洗いです。調理や食事の前にはしっかり洗いましょう。調理器具はもちろん、生で食べる野菜等もよく洗ってください。

★**保存**：冷蔵庫は10度以下に維持し、詰め込みすぎや頻繁な開け閉めにも注意します。また、冷蔵庫をあまり過信せず、早めに食べることも大切です。

★**加熱**：75度(中心部分の温度)で1分以上の加熱により、ほとんどの細菌は死滅するといわれています。

