

中西小 ほけんだより 6がつ



平成29年6月12日

練馬区立中村西小学校 保健室

梅雨に入りましたが良いお天気が続いています。保健室には、腹痛で訪れる人がたくさんいます。汗をかいたあと、それが冷えて腹痛になったり、突然の雨で気温が下がり、上着を持参しておらず半袖でいて腹痛になったりと、『腹痛は暑くても寒くてもなる』ということ、子どもたちに伝えるようにしています。うまく体温調節をして、もうすぐやってくる夏本番に備えましょう。

プール学習が始まります

19日(月)からプール学習が始まります。もう準備は大丈夫ですか？

プールで守ってほしいことを下に載せたので、しっかり読んでおいてください。

また、プール学習は体がとても疲れる勉強なので、

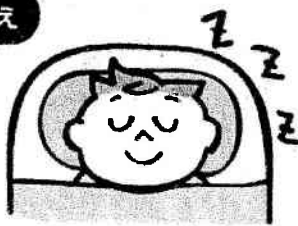
『体調が悪い人』『朝ごはんを食べていない人』は、プールに入れません。

もうすぐプール学習が始まります



プールに入るまえ

●手足のツメを切って耳あかをそうじしておきましょう



●朝の白はよく眠りましょう



プールに入ってから

●じゅんぴ運動はしっかりと



●プールにはゆっくり入りましょう(飛びこまない)



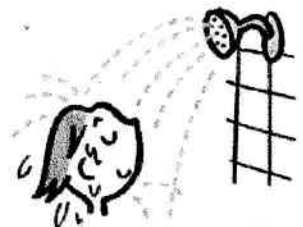
●目、鼻、のど、うつりやすい皮膚の病気になる人はなおしておきましょう



●からだの調子はいいですか？



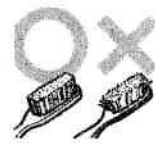
●プールサイドで走らないように



●シャワーをよくあびましょう



6月は虫歯予防月間



6月7日に5年生、14日に3年生の歯みがき指導がありました。

歯科校医の金川先生が来校し、歯の上手な磨き方を教えてくださいました。

他の学年のお子様も歯ブラシは開いていないか、朝晩しっかりみがけているか確認してみてください。

じょうずに歯みがき 元気な歯!

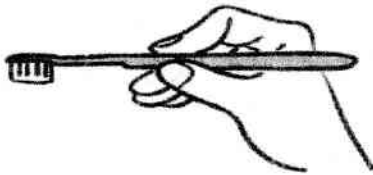
歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら
変えましょう



歯ブラシの持ち方

えんぴつも鉛筆を持つように軽く



みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように



みがくときは

かがみ鏡を見て、
1本1本
ていねいに



歯ブラシの使い方

歯にまっすぐ
あてます

歯肉とのさかいめは
すこしかたむけて



みがきにくいところは、
つま先やかかとを
使って



ちからい
力を入れず、
こきざみに



★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

お知らせ

病院受診のお願い

定期健康診断が終わりました。病院を受診して頂く必要のある方に対しては、その都度お便りを配布しています。また、健診をお休みしてしまった方に対しても、お便りを配布しております。6月19日からプール学習が始まるため、その前に病院受診を済ませるようにお願い致します。万が一、プール学習に影響の出る項目（心臓関係、尿・蟯虫検査、結膜炎、中耳炎等）で、病院受診をされていない方は、プール学習が出来なくなってしまう場合がありますので、ご了承頂きますようお願い致します。

健康カードについて

定期健康診断が終了しましたので、児童一人一人に『健康カード』を配布します。現在、作成中ですので今しばらくお待ち頂きますようお願いいたします。配られたらお子様の成長をご確認のうえ、保護者印のところに押印をお願い致します。『健康カード』は保健室で保管しますので、確認しましたら担任に返却をお願い致します。

最近の病気・けがの様子

体調を崩す児童が増えています。高熱で欠席する児童もいるので、疲れている様子を感じたときには、早めに休むように声かけをお願い致します。また、運動会が終わり、汗拭きタオルを持参している児童が減りましたが、これからどんどん暑さが増してくるので、汗拭きタオルの持参をお願い致します。

感染症は咽頭結膜熱（プール熱）、溶連菌感染症の報告がありましたのでご注意ください。