令和５年６月１４日

ほけんだより 6月

練馬区立石神井西小学校
校　　長　青山　直志
養護教諭　中出　亮子

梅雨の季節になりました。外で遊べない日は趣味を楽しんでみましょう。例えば雨の休日は家族で読書をしてみてはどうでしょうか。

この時期は、気温の変化が激しいときです。汗をかいたらタオルでふく、肌寒かったら上着を着るなどして調節し、カゼをひかないように注意しましょう。

６月の保健目標　健康で安全な生活を心がけよう

＊これからの季節、食中毒にも十分に注意を！石けんで手を洗う、食品の消費期限のチェックやしっかりとした加熱等、できることから予防をしていきましょう。

健康診断が終了しました！

学校で行われる健康診断が終了しました。

定期健康診断は、身体の発育や状況を知り、身体の異常を発見し、早く適切な処置をすることで、健康で充実した学校生活が過ごせることをねらいに行われています。検査や治療が必要なお子さんには、別紙でお知らせしていますが、まだ受診されていない場合は、早めの受診をお勧めします。

また個人の結果である「定期健康診断結果」は７月の終業式の日に個人情報ファイルに入れて配布します。お子さんと健やかな成長や発育について話し合う資料としていただけますようお願いします。

ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ…　ふぅ～

残った分は明日飲もう

――ストップ！　そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは

- ２～３時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

生活習慣を見直そう！

おうちでチェックしてみよう

- １日３食、バランスよく、きっちり食べている …… □
- １日８時間ていどのすいみんが、しっかりとれている …… □
- 間食やおやつは、控えめにしている …… □
- 毎日てきどな運動を心がけている …… □
- 家の中ばかりでなく、外で元気にあそんでいる …… □
- 食事のあとは、かならず歯をみがいている …… □
- テレビやゲームは、１日約１～２時間までにきめている …… □
- 休みの日にも、早ね早おきをまもっている …… □

いくつ○がありましたか？全部○がついた人は、その調子でがんばってください。半分くらいしか○がつかなかった人は、要注意かもしれません。生活習慣がみだれると、体のいろいろなところが悪くなり、重い病気になってしまうこともあります。

元気な毎日をすごすために、○がつけられなかったところを、もう一度見直してみてください。

しっかり準備運動する

プールサイドを走らない

飛び込まない

タオルの貸し借りをしない