

(家庭数配布)

保健だより 6月2号

平成26年6月18日(水)
練馬区立 中村小学校



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。

晴れ間を大切に



晴れた日には外に出て体を動かすようにしよう。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っ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。

保護者様

健康診断結果をお渡します

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、2年生から6年生のお子さまには、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。1年生のお子さまには、今年度から校務用パソコンの導入に伴い、健康カードではなく「定期健康診断の記録」のプリントをお渡しします。これらの取り扱いは下記のようにになりますので、ご注意ください。

	学年	取り扱い
健康カード	2～6年生	保護者押印後、担任へ提出 学校保管
健康診断の記録 (プリント)	1年生	家庭保管(学校へ返却の必要はありません)

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、いつでも養護教諭までおたずねください。

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。

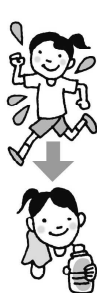
暑さに備えるからだづくり

◆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。汗をかけた後は、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。



