

ほけんだより 6月

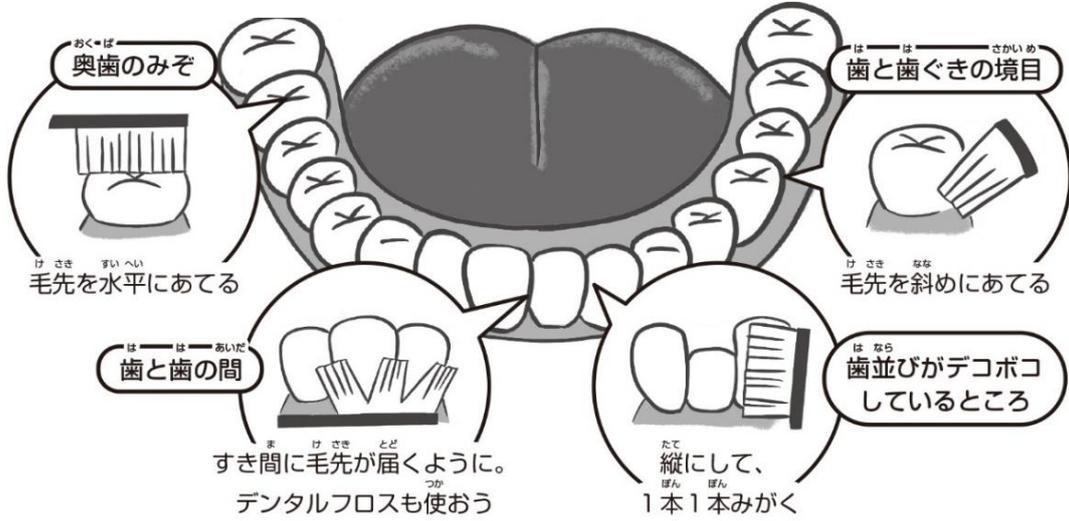
練馬区立早宮小学校
校長 安岡 京
養護教諭 須田 紅音
令和5年6月14日発行
(児童数配布)

梅雨に入りました。雨の降る日は、気持ちが沈んでしまいがちで、心も体も疲れやすくなります。疲れたなど思ったら、いつもより早めに寝たり、好きな音楽を聴いたりして、気持ちと体をゆったりさせる時間を作りましょう。また、今月から水泳指導が始まります。規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。



6月の保健目標は、「健康な歯をつくろう」です！

⚠️ みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨



続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣

食後の歯みがき

ゆっくりよくかんで食べる

甘いものの食べすぎに注意

よい歯のバッジを配りました！

今年度のむし歯の保有率は、全学年で**2.8%**（昨年は3.6%）でした。

ねり丸のよい歯のバッジをむし歯のない児童に配布しました。むし歯のあった児童も、

受診報告書の提出により渡せるよう用意しています。現在の治療率は、**42.9%**です。

むし歯は放っておいてもなおりません。未受診の方は、早めに受診することをおすすめします。



プール授業が 始まります！

安全で充実した時間になるように、
次のことに気を付けましょう！



てあし
手足のつめを
き
切っておく。



みみ
耳そうじをする。



まえ ひ はや
前の日は早くねる。



あさ
朝ごはんを
きちんと食べる。



たいそう
体操を
しっかり行おう。

ぐあい わる とき むり
具合の悪い時は無理をしないで！
き
気になることがある人は、先生に相談しましょう。

雨の日の「ヒヤリ」

事故を防ぐために



あめ
雨の日は事故が起きやすくなります。

おお じ こ
大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？
たいさく
こんな対策をしてみましょう。



レインシューズをはく

てんとう びせ
転倒を防ぐため、すべり
にくい加工がされたもの
えら
を選びましょう。

かさをさして自転車にのらない

かぜ ころ
風にあおられて転ぶかもしれま
せん。レインウェアを着るよう
にしましょう。

かさや衣服を派手な色にする

くるま じ こ びせ
車との事故を防ぐため、蛍光色
・パステルカラーなど、目立つ
いろ ふく き
色の服を着ましょう。

保護者の方へ

いつも学校保健にご理解・ご配慮いただきありがとうございます。

現在、「健康カード」の最終確認をしており、6月中にはお配りできると思います。健康カードは、値などご確認いただきましたら、押印のうえ、すぐに担任までお戻しく下さい。ご家庭保管用に1枚「定期健康診断結果」も配布しますので、ご確認をお願いいたします。

今月から水泳指導が始まります。水泳当日は、自宅にて健康観察を行い、水泳カードへの記入・押印をお願いいたします。登校してから具合が悪くなることや、思わぬ事故にもつながりかねないため、無理をさせない判断も大切です。健康診断を欠席などで受けていない人、「結果のお知らせ」をもらい受診を勧められた人は、早めの受診をお願いします。(耳鼻科検診で耳垢とお知らせをもらった方は、ご家庭で耳垢をとって終わりではなく、耳垢があり鼓膜の異常の有無が検診では分からなかったので、受診してくださいという意味です。)

また、最近朝ごはんを食べずに登校し、体調不良で保健室に来室する児童がいます。朝ごはんを食べないと、体内の水分や塩分が少ない状態になり、熱中症になりやすいです。活発に運動する成長期のお子さんにとって、朝ごはんは非常に大切です。水泳学習では体力を使いますので、ご配慮をお願いいたします。