

# ほけんだより

## 6月号

そろそろ梅雨の季節になり、じめじめした暑い日が多くなってきます。

雨の日は室内でゆったり過ごし、晴れの日には外で遊びましょう。

まだ暑さに体が慣れていないので体調をくずさないように気をつけましょう。

### 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。

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ましょう。水分をとることも忘れずに。

### 歯と口の健康週間

6月4日～10日

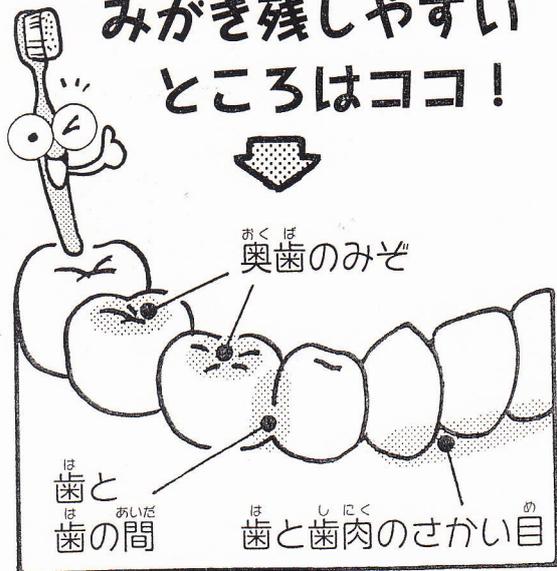
みがいてる

みがけてる

あなたはどっち?

みがいているつもりでもみがけていないこと、ありますよ。

みがき残しやすいところはココ!



### 『よい歯のバッジ』

歯科健診でむし歯がなかった人には『よい歯のバッジ』がもらえます。

むし歯があった人でも、むし歯を治してくるともらえますから、歯医者さんに行って治してもらいましょう。



# 健康診断が終わりました

「定期健康診断の記録」は「健康カード」と一緒に持ち帰ります。



健康カードを開いた左側にはんこを押してもらい、学校に持って来てください。

## 5月の保健室



「先生、気持ち悪い…」と言ってふらふらとやってきた児童。

「前よりすごく記録が伸びたの！」体育でシャトルランをがんばったのですね。体はつらそうですがうれしそうな表情で話してくれます。

「早い人と走ったら、自分も走れたの！」なるほど、友達につられて自分ももっとががんばれたようです。ライバルがいるとお互い記録が伸びていい結果が出せますね。

5月に出席停止の病気で休んだ人は、流行性耳下腺炎(おたふく)1人、流行性角結膜炎2人、溶連菌感染症4人、ヘルパンギーナ1人でした。昨年は流行性角結膜炎にかかった人が多くいましたが、今年は特に流行った病気はありませんでした。

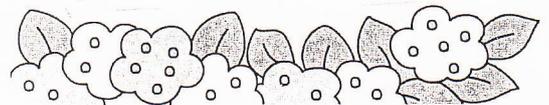
初夏のような暑い日もありましたが、過ごしやすい陽気の日も多く、欠席者は少ない月でした。

いよいよ梅雨を迎え、蒸し暑い季節になります。水分補給だけでなく、ハンカチやタオルでこまめに汗をふくことも大事です。保健委員会でも、呼びかけていく予定です。

ハンカチ・タオルを忘れずに  
持ってきましょう！



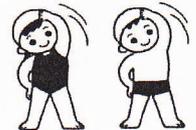
## 保護者の方へ



### ◇水泳指導

プールでの指導は、学校全体でお子さんの健康状態を見守りながら進めてまいります。ご家庭での体調管理もよろしくお願いいたします。特に水泳のある日の朝は、いつもと違う様子はないか気をつけて見てあげてください。体調が悪い時は無理に参加しようとせず、担任にご連絡ください。

また、水泳指導に参加するにあたり何か配慮が必要だと思われる場合は、水泳指導が始まる前に担任にご相談いただくようお願いいたします。



### ◇定期健康診断結果

6月半ばに、学校で受けた定期健康診断の結果をお渡しします。すでに受診され、治療済みの場合もあるかと思いますが、健診時の記録ですのでご了承ください。

まだ治療が終わっていない項目は、お知らせの用紙を持って受診してください。耳鼻科(アレルギー性鼻炎B以外)や眼科(視力以外)は、受診されないと水泳指導に参加できませんので、早めに受診されることをおすすめいたします。