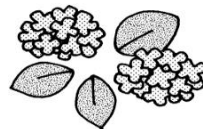


ほけんだより



平成 28年5月31日
練馬区立練馬東小学校
保健室

もうすぐ運動会です。暑い中、子供たちは毎日汗をたくさんかきながら練習に取り組んでいます。これからまだまだ暑い日が続きます。6月に入ると蒸し暑い日もあるかと思えます。汗拭きタオルを用意して、汗の始末を行いましょう。

また、6月半ばからプールでの学習が始まります。健診で治療が必要な場合は早めに診察・治療をして元気にプールに参加できるようにしておきましょう。プールの時期に気になるのがアタマジラミです。遊びなどで体の接触が多く、自分で洗髪や整髪ができない年代に多くみられます。不衛生から発生するものではありません。ブラッシングの回数を多くしたり、髪を短くしたりするなど風通しをよくし定期的にお子様のお頭もみてあげてください。

泳ぐ前にはこんなことに気をつけよう！



ぜんじつ ふろ はい
前日はお風呂に入って、
からだ せいけつ
体を清潔にしておく。



ぜんじつ はや ね
前日は早く寝て、
すいみん じゅうぶん
睡眠を十分にとる。



ねつ ずつ づつ ぶくづつ
熱や頭痛、腹痛など、
たいちょう わる
体調が悪くないかチェック。



あさ ひる
朝ごはん、昼ごはんを
た
食べておく。



じゅんび うんどう
準備運動をして、
ぜんしん きんにく
全身の筋肉をほぐす。



からだ みず
体に水をかけて、ゆっくり
はい
入る。


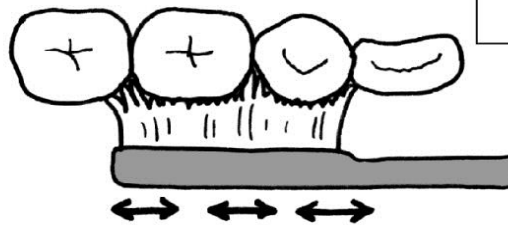
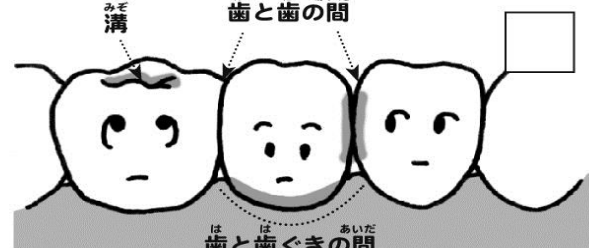



虫除けスプレー・虫刺されの薬の持参について

これからの季節、授業や清掃活動、挨拶当番など学校での様々な活動の中で、蚊に刺されることもあるかもしれません。体質によっては、虫除けスプレーや虫刺されの薬が合わない場合もあります。必要な場合は、虫除けスプレーや虫刺されの薬を学校に持たせていただいても構いません。必ず御家庭で使い方等を確認した上で持たせてください。

がつ か とお か は えいせいしゅうかん しぶん は み
 6月4日～10日は歯の衛生週間です。自分の歯をよく見てみよう！

は えいせいしゅうかん あ がつなのか か きゅうしょくこ はじ
 歯の衛生週間に合わせて6月7日（火）より、給食後のうがいが始まります。
 ひるやす じかん つか くち なか
 昼休みの時間を使って、口の中をゆすぎましょう。

ちゃんとみが
 けているかな？ は
歯みがきチェック ✓

<p>けさき 毛先がふぞろい なっていたらアウト！</p>  <p>は 歯ブラシは毛先が開いてきたら交換している。</p>	 <p>2～3本ずつこきざみに、横に動かして みがいている。</p>
 <p>歯垢が残りやすく、みがきにくい場所も みがけている。</p>	 <p>歯みがき剤は、ひととおりみがいた後、歯ブラシ の先に少量つけて仕上げにしている。</p>
 <p>1日に1回は鏡を見ながら、ていねいに みがいている。</p>	 <p>定期的に歯医者さんで点検してもらっている。</p>

「定期健康診断のきろく」について

定期健康診断が6月30日で終了します。すべての検査が終わりましたら、6月30日までに「定期健康診断のきろく」を配布します。今年度から全学年、クリアファイルに入れて「健康診断のきろく」をお渡ししますので、中の「定期健康診断のきろく」の用紙は各ご家庭で保存をしてください。クリアファイルは必ず学校へ戻してください。よろしくお願いします。

6月の保健行事

6月 8日（水）	歯科健診 1・3・5年・すずしろ
9日（木）	歯科健診 2・4・6年

