

ほけんだより 6月
ひかり おかあき ひしょうがっこう
光が丘秋の陽小学校
れいわ ねんど がつごう
令和6年度6月号
ほけんしつ たしろ すずか
保健室 田代 鈴花

すべてけがをする人が増えています。

天気がころころ変わり、体調をくずしやすい季節になりました。秋の陽小学校には「今日は寒くなるから上着を持ってきたよ。」「今日は暑いから水筒を多めに持ってきたよ。」など、寒い日と暑い日、それぞれにあわせて工夫できる子がいいます。ぜひ自分のまわりで工夫している子のまねをしてみましょう。



- ①傘をさしている時は走らない
- ・手につかないので顔や頭のけがにつながります。
 - ・傘が他の人にあたり大きなけがにつながります。
- ②地面が濡れている時は走らない
- ・中庭の芝生はとくにすべりやすいです。
 - ・道路の信号の白い線のところもすべりやすいので、信号など急いで走ると転んでしまいます。

登校のときや、中休みから教室へもどるときに、あせって走らなくてもいいように、時間に余裕を持って行動しましょう。

6月の保健関係行事

- 6日(木)歯みがき大会 (5年生)
 - 12日(水)歯みがき指導 (4年生)
 - 20日(木)かむことマスター (1年生)
 - 25日(火)色覚検査 (4年生希望者)
- 学年ごとに別途お知らせを配ります
★よい歯のバッジを4日に配布します。



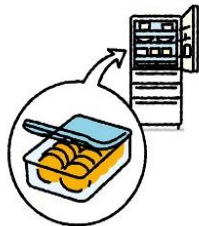
- ①学校での歯科健診を受けた人全員に配ります。
- ②健診を欠席した人も歯科受診をしたら個別に配ります。

「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール作品募集」
練馬区から募集のお知らせがきています。
興味のある人は保健室前のポスターを見に来てください！

ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食材を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかりと加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。

おうちの方へ

5月後半に入り、湿度がぐっと上がりました。秋の陽小学校でも、感染症ではない腹痛や嘔吐の症状のある子が少し増えてきました。寒暖差によるものや、排便習慣によるものもありますが、食中毒が増える季節なので、注意が必要です。身近なところでは、水筒にリスクがあります。毎日洗浄していると思いますが、実は洗うことだけでなく、十分に乾燥させることが必要です。湿った状態にしておくと菌の増殖につながります。水分補給が欠かせない季節になりますので、今一度水筒の管理をお願いします。

定期健康診断の全項目が終了しました。ご協力ありがとうございました。心臓、内科、耳鼻科、眼科の「受診のおすすめ」が配布された方は、受診結果の提出がないとプールに入れない場合がありますので、早めの受診をお願いいたします。