



6月になり雨の日が増えてきました。梅雨の時期はジメジメした暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。汗をかいたらハンカチでふく。寒かったら上着を着るなど、上手に調節をして体調管理にも気をつけて過ごしましょう。

健康診断結果とよい歯のバッジを配布します



おうちの人と一緒に結果を確認してください。
よい歯のバッジがもらえる人は、歯科健診を受けた人です。
歯科健診の日に欠席をしてしまった人は、早めに病院にいきましょう。



保護者の方へ

＜健康診断結果について＞

4月から実施してきました、健康診断の結果を一覧にした「定期健康診断の記録」を配布しました。健康手帳の3ページに転記・添付をしてご家庭で保管をしてください。
健康診断の記録を受け取った後、配布封筒に保護者印をして担任に提出してください。

封筒返却 6月18日（水）まで

健診や検査の結果で病気や異常の疑いがあった場合、『結果と受診のおすすめ』をお渡しました。
『結果と受診のおすすめ』をまだお持ちの方は医療機関を受診してください。受診が終わりましたら、結果の用紙を担任に提出してください。
学校での健診・検査は『スクリーニング』といい、異常の疑いがある場合もお渡ししていますので、専門の医療機関で詳しく検査・受診された場合『異常なし』と診断されることもあります。ご了承ください。

感染症について

5月、6月は水痘（みずぼうそう）、溶連菌感染症、アデノウイルス感染症、マイコプラズマ感染症、ノロウイルスの報告がありました。

梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同様に生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてね。

- ☐ カーディガンやベストなど
脱ぎ着できる上着で体温調整
- ☐ 頭（髪）を濡らさない
- ☐ 靴下の替えを持ち歩く
- ☐ 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- ☐ 温かいものを食べる（スープやお茶など）
- ☐ クエン酸を積極的に摂る（梅干し、お酢、レモンなど）

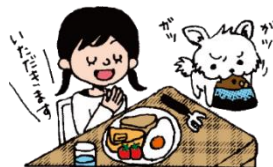
すいゐい じゅぎょう はじ たいせつ かくにん
水泳の授業が始まっています。大切なことを確認しましょう！

すいゐい まえ
水泳前

じゅうぶん
十分なすいみんをとる



あさ
朝ごはんを
しっかり食べる



じゅんびたいそう
準備体操をする



すいゐい ごと
水泳後

あ
シャワーを浴びて
タオルでよくふく



すい ぶん ほ ぎゅう
水分補給をする



すいゐい ちゅう
水泳中

はし 走ったり、かっ て と び こ
走ったり、勝手に飛び込んだりしない



すい ぶん ほ ぎゅう
水分補給をする



たいちよう
体調が
わる
悪かったら
せんせい 先生に伝える



かゆいです、ポツポツと何かができています、と保健室にくる人が増えています。この症状、汗疹（あせも）といいます。あせもを防ぐためには、汗をかいたらハンカチでふくことが大事です。また、かゆみがある時は、かゆいところに冷たい水を流すこともよいです。保健室では、あせもを治す薬はありません。あせもが治らなくて困っている人は、病院にいて相談してくださいね。

あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、
膝の裏側など、要注意！



かぜとお
コットンなど風通しの
よい素材の服を着る



あせ
汗をかいたら
こまめにタオルで拭く



あせ
たくさん汗をかいたら
着替える



まいにち
毎日、お風呂や
シャワーで清潔に