



ほけんだより 6 月

令和 5 年 6 月 1 日
畝部小学校 保健室

いつもより少し早く梅雨入りしました。心も体も疲れの出やすいこの時期は体調を崩しやすいので、注意が必要です。疲れたなと思ったら、早めに寝たり、好きな音楽を聴いたりするなどして、気持ちと体をゆったりさせる時間を作りましょう。

今月の保健目標 歯をたいせつにしよう



今月の保健目標は、「歯をたいせつにしよう」です。畝部小学校では新型コロナウイルス感染症予防のため歯みがきとフッ化物洗口を中止しています。お家でしっかりと歯みがきを行ってむし歯予防をしていきましょう。食べ物をよくかむこともむし歯予防につながります。給食を食べるとき、かむことを意識して、きれいな歯を保ちましょう。

★いいことたくさん！よくかんで食べよう★

のうのはたらきアップ 歯・口の病気よぼう あごがきたえられる しょうかをたずける



熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう！！

～ 外活動、体育の授業中、登下校時 ～



マスクを着けると、はく息からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水症になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。マスク着用により熱中症のリスクが高まります。外遊びや、体育の授業中は人との距離を十分にとって、マスクを外しましょう。登下校時は、マスクを外して静かに歩きましょう。

すいえい はじ 水泳が始まります！！

プールのある前日までに、耳そうじや手足のつめ切り、かみの毛はなるべく短く切るか、結べるように整えておきましょう。また、前日には入浴し、しっかりと睡眠をとり、当日は朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

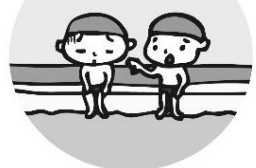
プールに入った後はシャワーで体をよく洗ったあと、水道水で顔を洗い、うがいしましょう。体とかみの毛はしっかりふいて、かわかしましょう。

すいえいまえ 水泳前チェック！

- ・ つめは伸びていませんか？
- ・ 朝ごはんは食べていますか？
- ・ 熱はありませんか？
- ・ 目が充血していませんか？
- ・ すいみんはとれてますか？
- ・ はな水やせきはでていませんか？

プールでのやくそく！！ みんなの安全のために

- × プールサイドを走らない
- × プールに飛びこまない
- × はしゃがない・ふざけない
- × むりをしない



- ・ スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日の 10 時～16 時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら担任または養護教諭へお知らせください。
- ・ 心の相談員の年代司穂先生は、6 月 7 日（水）・9 日（金）・12 日（月）・14 日（水）・21 日（水）・23 日（金）・26 日（月）・28 日（水）の 9 時 30 分～15 時 30 分の勤務です。相談を希望される場合も同様にお知らせください。