



保健だより

第 3 号
平成29年6月5日
古河第一小学校 保健室
おうちのひとよんでね。

5月に行われた運動会では、みなさんの一生懸命な輝く姿に感動しました。とっても素晴らしい演技でしたね。これから梅雨の季節になります。肌寒い日やジメジメ蒸し暑い日があります。体調を崩さないよう、気を付けて過ごしましょう。



6月の健康診断

日にち	内容	準備・持ってくるものなど
6月 1日(木)	内科検診 (全学年)	
6月 9日(金)	歯科検診 (全学年)	登校前に必ず歯をみがいてくる。
6月15日(木)	眼科検診 (全学年)	眼鏡がある人は持ってくる。
6月21日(水)	心臓病検診 二次検査 (一次検査で陽性だった児童)	一次検査の結果から、該当者に通知いたします。

今月の健康診断では…

がんかけんしん 〈眼科検診〉

目に病気がないか、眼科医の先生に診ていただきます。

眼鏡がある人は忘れずに持ってきてきましょう。



しかけんしん 〈歯科検診〉

歯鏡という道具で口の中を調べます。虫歯がないか、歯並び・かみ合わせ・歯茎の状態などを見ます。



〈健康診断の結果について〉

健康診断の結果は、6月下旬頃に健康手帳でお知らせします。また、各健診で所見のあった児童には、受診勧告書を配付します。医療機関を受診する際は、必ず健康手帳を持参してください。受診後は、健康手帳を担任まで提出してください。



もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

病気のけがのある人は主治医に相談しましょう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔にしておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を十分にとりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずにしっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



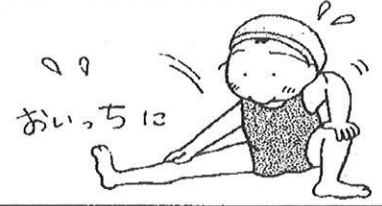
朝食・昼食をきちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動をしっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



プール学習があるときは、プールカードを忘れないようにしましょう。また、プールカードにはんこを押す前に、保護者の方による健康チェックをお願いいたします。

- ① 顔色は普通ですか？
- ② 睡眠は充分にとれましたか？
- ③ 朝食はしっかりと食べられましたか？
- ④ 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？
- ⑤ 下痢はしていませんか？
- ⑥ ジュクジュクした傷はありませんか？
- ⑦ 爪は短く切ってありますか？
- ⑧ 熱はありませんか？

安全で楽しいプール学習になるように、保護者の方のご協力をお願いいたします。

6月病って知ってる？！

5月病ってよく聞きますが、実は6月病ってあるんです！運動会が終わって、梅雨に入りジメジメした日が多く日照時間も短くなり、なんだかパツとしない日が続きます。そして、気持ちが沈んでしまうことが多くなるそうです。



笑顔×笑顔=楽しさ100倍！



笑顔に自信のない人は、鏡に向かって口角をあげる練習をしてみましょう！

自分の時間をゆったりと過ごし、リラックスし、いつも笑顔を心がけるといいでしょう。