



保健だより

第 3 号
令和元年6月3日
古河第一小学校 保健室
おうちの人とよんでね。

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 6日(木)	内科検診 (全学年) 9:00~	
6月 7日(金)	歯科検診 (全学年) 9:30~	登校前に必ず歯をみがいてくる。
6月20日(木)	二次検査 (一次検査で陽性だった児童で忘れた者)	朝一番で採取した尿

今月の健康診断では...

<内科検診>

検診の前日は、お風呂に入ったり、爪を切るなど身支度をきちんとしましょう。



<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月に入りましたら順次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

<p>病気がいがある人は主治医に相談しよう</p> <p>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。</p>	<p>体を清潔にしておきましょう</p> <p>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。</p>	<p>睡眠を十分にとみましょう</p> <p>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。</p>
<p>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</p> <p>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。</p>	<p>朝食・昼食をきちんと食べましょう</p> <p>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。</p>	<p>準備運動をしっかりとやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

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！



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