



保健だより

第 3 号
令和4年6月1日
古河第一小学校 保健室
家族の人とよんでね。

でじろっ子オリンピックは大きなけがもなく、無事に開催することができました。どの学年も、練習の成果が十分に発揮された、すばらしい競技・演技でした。

これから梅雨に入りジメジメとした天気が続きますが、心は晴れやかに元気に過ごせるといいですね。また、室内で過ごす時には、けがをしないように落ち着いて安全に生活しましょう。

6月の保健目標『歯を大切にしよう』 『梅雨時の生活に気を付けよう』

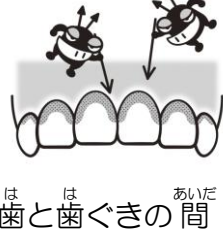
6月4日～10日は 歯と口の健康週間です！

「歯と口の健康週間」とは、歯や口の中の健康について知り、健康でありつづけるためにはどうしたらよいかなどを考える週間です。6月3日には歯科検診もあるので、自分の歯みがきや口の中の健康について一度振り返ってみましょう。

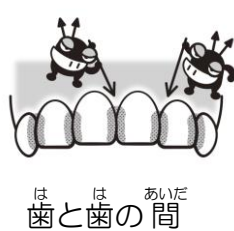
みがき残しが多く、汚れがたまりやすいところを注意してみがきましょう！



おく歯のみぞ



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



でこぼこしているところ

《歯みがきのコツ ～ここに気をつけてみがこう～》



歯ブラシはえんぴつの持ち方で持つ



こきざみに動かしてみがく



軽い力でみがく

6月の保健行事

日にち	内容	準備・持ってくるものなど
6月 2日(木)	眼科検診 (全学年)	眼鏡を使っている人は持ってきてましょう。
6月 3日(金)	歯科検診 (全学年)	朝、よく歯みがきをしてきましょう。
6月 8日(水)	尿検査2次・1次未提出者	対象の人は、忘れずに持ってきてましょう。
6月 8日(水)	耳鼻科検診 (1・3・5年生)	耳そうじをしておきましょう。
6月22日(水)	心臓病検診2次	
6月27日(月)	尿検査未提出者	

◆◆ 保護者の方へ ◆◆

健康診断の結果は、健康手帳でお知らせします(6月下旬予定)。また、各検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。



少しずつ暑さに慣れよう

5月の終わり頃から、暑い日が増えてきましたね。毎日暑い中運動会の練習をして、体の調子を崩してしまうひとが何人もいました。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に特に注意が必要です。本格的に暑くなる前の今の時期から少しずつ暑さに慣れるよう、次のようなことをしてみましょう。



軽い運動をする



湯船につかる

無理のない範囲で「汗をかく」ことがポイント！

元気のもとはいねむり

すいみん〇×クイズ ②

もんだい ぐっすり、しっかり眠った方が、勉強をしたり、運動をしたことが記憶に残りやすい。

こたえはうらがわ

