



第 3 号

令和5年6月6日

古河第一小学校 保健室

家族の人とよんでね。

先月行われた運動会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、素晴らしい競技・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』

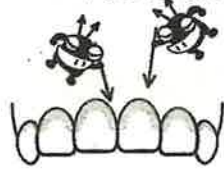
6月4日～10日は 歯と口の健康週間です！

「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。歯科検診の結果もよく確認して、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。

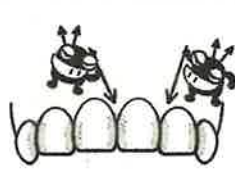
みがき残しが多く、汚れがたまりやすいところを注意してみがきましょう！



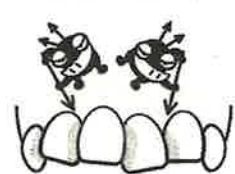
おく歯のみぞ



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



でこぼこしているところ

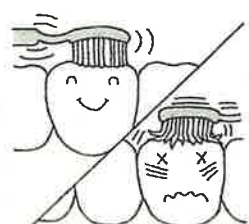
《歯みがきのコツ ～ここに気をつけてみがこう～》



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 7日(水)	歯科検診 (4～6年)	あさ朝、よく歯みがきをしてきましょう。
6月 9日(金)	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14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26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。



プール学習は、他の運動に比べても、かなりの体力を使います。前日は早く寝て、朝ご飯を必ず食べてくるようにしましょう。また、今回はプールカードの代わりに、毎朝使っている「リーバー」での報告になります。ご家庭で検温し、7:30までに入力をしてください。

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。

プールがくしゅう、はじまる前に…

目や耳、ひふの
病気のちりょう



手と足のつめ切り、
耳そうじ



水着やタオルなど、
使うもののチェック



体調をととのえる
(すいみん・食事)



はやね・はやおき・あさごはん 一小げんき クイズ ②

もんだい 夜寝る前にやると、よい眠りにつながることはどれでしょう？

- ①お風呂に入る ②ゲームやスマホ ③楽しかったことを思い出す



こたえはうらがわ

一かげんきクイズの答え

③楽しかったことを思い出す



①のお風呂は、寝る2時間前までに^{はい}入って、^{たいおん}体温が徐々に下がった^{じょうたい}状態で布団に入るとよいでしょう。②のゲームやスマホは、寝る30分前には^や止めましょう。画面から出るブルーライトは、^{おう}脳を活性化させてしまいます。

布団に入ってから^{しんぱいごと}心配事や^{ふあん}不安なこと、^{にっちゅう}日中の悪い出来事を^{おもいだ}思い出したり、^{かんが}考えたりすると^{ねむ}眠りの質を悪くします。その日にあった^よ良かったこと、^{たの}楽しかったこと、^{うれ}嬉しかったことを^{おもいだ}思い出しながら^{ねむ}眠りにつくと睡眠の質が良くなるそうです。みなさんもぜひ^{ため}試してみませんか？