

6月 保健だよ!



横浜市立美しが丘西小学校
保健室
平成26年6月3日

6月に入り、だんだんと暑くなり、初夏の陽気を感ずる日も増えてきましたね。
これからは、梅雨に入り雨の日が続くと気分も落ち込みがち。心や体までジメジメしないように、元気に過ごしましょう。

梅雨の健康管理

おんど しつと き 温度と湿度に気をつけよう!!

これから夏にかけて気温が上がることにくわえ、雨が多いので湿度も上がり、蒸し暑く感じる日が増えます。

その一方で梅雨寒という言葉があるようにくもりや雨の日に気温が下がることもあります。寒い日は、重ね着を着るなどその日の気候に合わせて体調を崩さない工夫を心がけましょう。

また、急に温度や湿度が上がった日は熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとるよう心がけましょう。

あめ ひ 雨の日のけがに注意しよう!!

★濡れて滑りやすい

★見通しが悪い

★かさを持っている



そのため、雨の日は普段以上に注意が必要です。けがをしないように、行動しましょう。
外で遊べないからと言って、晴れた日と同様に教室や廊下で暴れたり、走り回ったりは絶対しないこと。
雨の日の過ごし方、教室での過ごし方、もう一度見直してみましょう。

キ リ ト リ

色覚検査のお知らせ

色覚検査は、4年生の希望者を対象に6月13日に、個別に簡易検査を行います。希望される方は、この用紙にご記入のうえ、切り取って6月10日までに担任にご提出ください。

色覚検査を希望します。

4年 組 児童名

平成 26年 月 日

し か じ ゃ ん か い し じ ゅ う 歯科巡回指導

歯科巡回指導が先日5月20日1. 3. 5年生にありました。昨年度と比べて、きれいに磨けている児童が増えていました。A→1年62%(62%)3年63%(62%)5年51%(43%) ※(昨年)

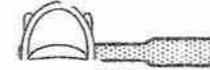
ひとりひとりの口腔内の汚れ具合をみて、磨き方のアドバイスをいただきました。

2. 4. 6年生は11月に予定しています。

し か え い せ い し お は な し 歯科衛生士さんからのお話

★歯ブラシが大きい人が多くいました。大きい歯ブラシを使っていると、細かいところが磨きづらく、歯ブラシが奥歯まで届きにくくなってしまいます。

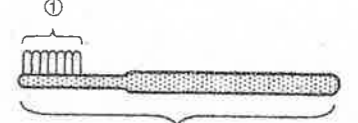
こんな歯ブラシがおすすめです。次回歯ブラシを取り換えるときに参考になさってください。



総毛1本分くらい
(低1.5cm 高2.0cmくらい)

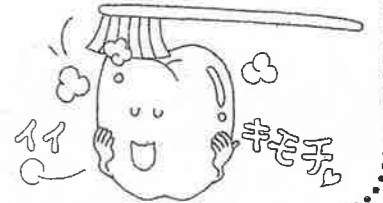
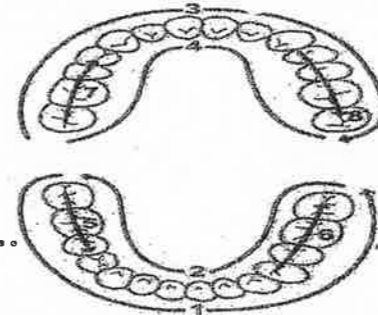


3列にならんでいる



毛先と持つところがまっすぐのもの
① ②

★みがく順番を決めておくと磨き残しの心配がありません。



もうすぐ"プール"が始まります

6月23日からプールの授業が始まります! プールの授業はいつもの体育の時間よりも体力を使います。また、ふだんと違った環境で体をうごかします。前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックをし、少しでもよくない点があったらプールに入るのはやめましょう。

けがや事故のない楽しい水泳学習にしましょう!



プールカード はんこを 押す前に... **保護者の健康CHECK!**

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ましたか?
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか?

安全で楽しい水泳の授業のために

5. 下痢はしていませんか?
6. ジェクジェクした傷はありませんか?
7. 爪は短く切っていますか?
8. 熱はありませんか?

保護者の方の ご協力をお願いします!