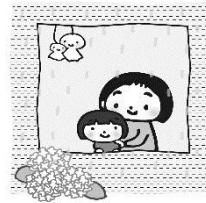


ほけんだより



平成29年6月6日

歌浦小学校 保健室

No.4

天気にも恵まれた運動会も終わり、2週間がたちました。子どもたちはそれぞれ、良い思い出とともに、次へつながる達成感を得ることができたと思います。

これからは、梅雨の時期に入っていきます。蒸し暑かったり、肌寒かったりと気温の変化で体調を崩してしまうことがあるかもしれません。学校でも子どもたちの健康管理や校内の環境整備など、気を配っていきます。お子様の様子で気になる点等がありましたら、学校へも連絡していただくと幸いです。よろしくお願いいたします。

6月の保健目標

○歯を大切にしよう

○身のまわりの清潔に心がけよう



《 6月の保健行事 》

日程	行事	学年
1日(木)	体重測定	4・5・6年生
2日(金)	体重測定	1・2・3年生
6日(火)	歯の集会	
8日(木)	眼科検診	1年生
12日(月)	学校保健委員会	
16日(金)	耳鼻科検診	1・3・5年生

健康手帳「のびゆく体」を配付します

6月の健康診断が終わり次第、再度、「のびゆく体」をお渡しします。子どもたちの発育の様子や検診結果をご確認いただき、表紙の6月の欄に押印のうえ、担任までご提出ください。

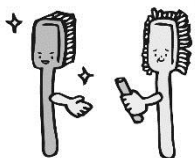
今後は、身体測定や2か月に1度の体重測定の後配付いたします。

保健指導を行いました。。。!

5月の視力検査と6月の体重測定の後、保健指導を行いました。それぞれの学年に応じて、「熱中症」や「体の清潔～汗～」と「歯」について指導しました。

歯についての指導では、「歯は食べ物をかむ以外にも話したり、表情をつくらしたり、力を入れたりといろいろな働きがある」ということや、「歯を大切にするために、しっかりかむ・ていねいに歯みがきをする・甘いおやつをダラ

ひろがったら「取りかえ」のサインです



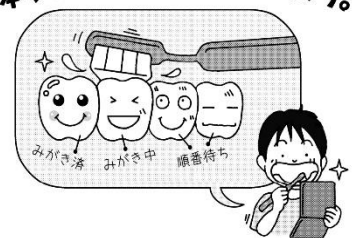
ダラ食べない」ということを話しました。

子どもたちはしっかり聞いてくれていました。

ご家庭でも、歯みがきの際などに子どもたちへ

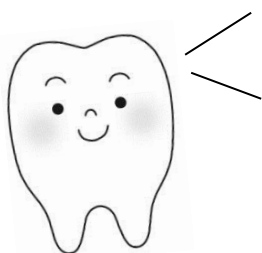
「ゆっくりていねいにみがこうね」などとお声かけしていただけると幸いです。

1本、1本、みがいてあげよう。



かみごたえのあるものをたべよう!

よくかむと、消化を助けるだけでなく、肥満を防いだり、脳の働きをよくしたりするなどいいことがたくさん! 右のような食べ物も積極的に食べて、日頃からよくかむことを意識したいですね。



〈かみごたえのある食べ物〉

●かたいもの：スルメイカ、にぼし、フランスパン、ナッツ、せんべいなど

●食物せんいの多いもの：セロリ、ごぼう、にんじん、りんごなど

●弾力のあるもの：こんにゃく、たこ、いか、きのこ、海そうなど



水泳学習が始まります！

～ こんなことに気をつけましょう ～

6月15日のプール開きから水泳が始まります。楽しみにしている子どもたちも多いことでしょう。万全の体調でプールに入れるよう、ご家庭でも健康管理と朝の観察をお願いいたします。

- ・目（アレルギーなど）や耳（中耳炎・耳垢など）、皮膚など普段から気になる症状がある場合は、受診して水泳にそなえましょう。
- ・化膿した傷がある場合は、プールに入ることはできません。
- ・頭じらみについて、学校でも必要に応じて検査しますが、ご家庭でもお子様の頭髪をみていただきますようお願いいたします。
- ・つめを長く伸ばしたお子様が見られます。（特に足のつめが長いです。）水の中では、自分だけでなく友だちにけがをさせてしまう危険があります。長い場合は切らせてください。



観察のポイント

- かぜをひいていませんか？
- 熱^{ねつ}はありませんか？
- 皮膚^{ひふ}の状態^{じょうたい}はどうか？
- 目の異常^{いじよう}はありませんか？
- 耳^{みみ}や鼻^{はな}の異常^{いじよう}はありませんか？



お子様の健康状態を把握するために、朝、必ず体温を測ってください。

——— プールも始まり、疲れがたまりやすい時期だからこそ…… ———



早寝・早起き・朝ごはんを大切に！



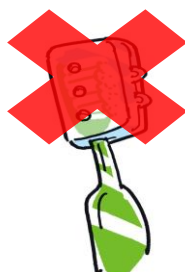
身のまわりの清潔

<はぶらしのおきかた>



毛先^{けさき}を上^{うへ}にする

キャップははずす



せっかく洗^{あら}ったのに……

