

ほけんだより すこやか



ほけんだより 6月号
犬山市立犬山北小学校
R7.6.16

水泳の授業が始まりました。水泳のある日は、体調がわるくないか、けがをしているところはないかをいつも以上に確認しましょう。また、暑くなり、体調をくずしている人がいて心配しています。元気にすごせるように、早ね早起きを心がけるようにしましょう。



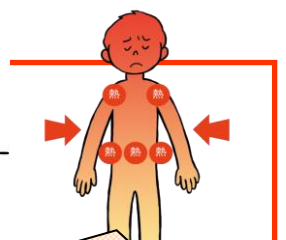
暑くなってきました！

熱中症に気をつけましょう

★熱中症とは・・・



暑い環境で過ごすことで、体の調節機能がうまく働かなくなることでおこる、さまざまな体の不調（調子のわるさ）をいいます。



熱が体のなかにもり、体の調子がわるくなります。

★熱中症を予防しよう

こまめに水分補給



早ね早おき



朝ごはんを食べる



すずしい服・ぼうし



無理をしない



6月のめあて



は 歯をたいせつにしよう

歯と口の健康を考えましょう

歯は、おじいちゃん・おばあちゃんになるまで一生付き合う大切な体の一部です。今月は、歯と口の健康について考えましょう。



歯みがきに休みはありません。



忘れると、おし歯の原因につながります。

歯ブラシをこうかんしましょう。

毛先がふぞろいになっていたらアウト！



毛先がみだれていると、みがき残しが増えてしまいます。

1日1回は、鏡を見てみがきましょう。



1本の歯でも、みがく場所はたくさんあります。

歯を観察してみましょう！「みがき残しが多いところ」



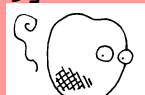
歯のあいだ



歯と歯ぐきのあいだ



高さのちがう歯



歯のうら



おく歯のみぞ



けんこう 健康チェックをしましょう

「^{あたま}頭がいたい」「^{からだ}体がだるい」「^き気もちがわるい」と言って保健室に来る人がいます。^{からだ}体や^{こころ}心につかれがでていいるのかもしれませんが、^{はや}早めに^{やす}休むようにしてくださいね。

きょう たいちよう 今日の体調はどうですか？

^{あさお}朝起きたら、^{じぶん}自分で^{げんき}元気チェックをしましょう。



まいにち げんき 毎日の元気チェック！

- ☐ ^{あさ}朝、^めスッキリ目が覚めた。
- ☐ ^{あさ}朝ごはんを^たおいしく食べられた。
- ☐ ^{げり}げりをしていない。
- ☐ ^{ねつ}熱はない。
- ☐ ^{からだ}体に^{いた}痛いところはない。
- ☐ ^{こころ}心も^{げんき}元気！(つらい気分ではない)



こころ げんき 心が元気になるヒント

- ★なやみをお話する。
- ★ひとまず^ね寝てみる。
- ★^{じぶん}自分の好きなことをする。
- ★^{うご}からだを動かしてみる。など



保護者の皆さまへ

新学期から2か月が経ち、体や心に疲れが出ている子もいます。ご家庭でもお子様の様子を見ていただき、もしご心配なことがあればいつでも学校へご連絡ください。

* 健康診断結果のお知らせについて

健康診断の結果を配付しました。ご覧いただき、受診が必要な場合は、早めに医療機関を受診してください。受診後は、「受診結果報告書」を担任へ提出してください。



結果が心配な児童にお知らせ：尿検査、心電図検査（1年）、内科
眼科（視力含む）、耳鼻科（聴力含む）
健康診断を終えた全員にお知らせ：歯科、発育測定・視力・聴力検査（健康手帳にてお知らせしました）

なお、学校での健康診断は、病気の心配のある人を調べるためのものですので、かかりつけ医等での受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。（すでに受診し、報告書を提出していただいたご家庭も多くあります。ご協力ありがとうございます。）

* 給食時間用のマスクを持たせてください

給食時間には、全員マスクを着用します。最近、忘れる児童が多いです。
ご家庭でのご準備をお願いいたします。予備もカバンに入れてください。
ご協力をお願いいたします。



* 水筒の準備等、熱中症予防へのご協力をお願いします

熱中症を心配する時期に入りました。暑さに体が慣れる間は、熱中症になりやすいです。水筒や汗拭き用のタオルのご準備や、体調管理などのサポートをお願いいたします。

昨年度までのように、夏場は日傘や冷感タオル等を使用いただいても結構です。
暑さ対策をご家庭でもお願いいたします。冷感タオル等の使い方や管理については、
ご家庭でもお子様に十分お話しください。

