

すこやか



ほけんだより 6月号
犬山市立犬山北小学校
R3.6.9

6月に入り、半そでの服そらが心地よく感じる季節になりました。最近、「気持ちがいい」「頭がいたい」といって保健室に来る子が増えています。季節の変わり目は、心と体の調子をくずしやすいです。きそく正しい生活を心がけるようにしましょう。

また、暑くなり、外で運動したあとなどには、汗をたくさんかくようになりました。毎日お茶とタオルを持ってく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。

たとえば・・・

頭がいたい 熱

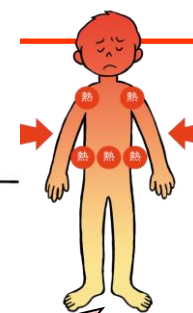
くらくらする

きもちがわるい

だるい



熱が体の中にこもり、体の調子がわるくなります。



★熱中症を予防しよう

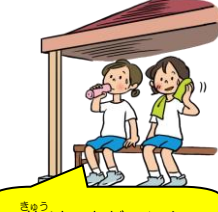
こまめに水分補給

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



心、疲れていませんか?

新しい学年が始まって2か月がたちました。保健室を利用する人のようすから、少し疲れぎみの人が多いように感じています。自分でも気づかないうちに意外と緊張していたり、無理

をしていたりして、疲れている人もいます。自分の好きなことをして気分を変えてみる、人に話をしてみるなど、心が少し元気になれる方法を考えて、ためてみましょう。



保健室で、話を、聴きますよ



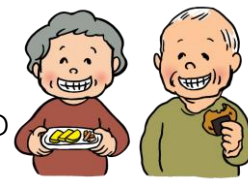
6月のめあて



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、おいしいちゃん・おばあちゃんになるまで一生付き合う大切なものです。今日は、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。



わすれると、むし歯の原因につながります。

歯ブラシを交換しましょう。



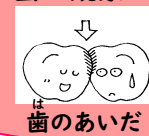
毛先が乱れていると、みがき残しが増えてしまいます。

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



保護者の皆さまへ

日頃より、お子様の健康管理や早退時のすみやかなお迎えにご協力いただき、ありがとうございます。引き続き、感染症予防を強化し、お子様が安心して学校生活を送ることができるように努めます。

新学期から2か月が経ち、新生活で気を張っていた分、体と同時に心も疲れが出やすい時期です。保健室でもお子様の心配事などの話を聞くことが増えてきました。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

4月から実施しております健康診断の結果を随時配付しています。ご覧いただき、受診の必要な場合は、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」を担任まで提出してください。

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。)

*水筒の準備等、熱中症予防へのご協力をお願いします

暑くなり、熱中症を心配する時期に入りました。本校は、長い距離を歩いて登下校する児童も多いです。暑さに体が慣れる間は、熱中症になりやすいです。学校でも特に注意してお子様の体調を見ていきます。ご家庭でも、水筒のご準備や体調管理など、サポートをお願いいたします。