

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
R5.6.8



5月末から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、体調をくずさないように、早ね早起きを心がけるようにしましょう。



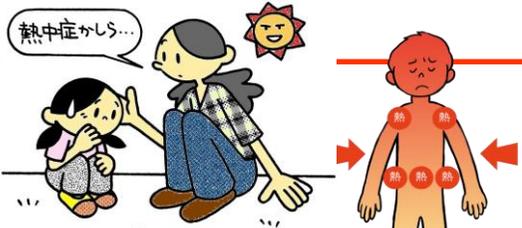
あつ 暑くなってきました!

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



つかれていませんか?

「頭がいたい」「体がだるい」と言って保健室に来る人が増えてきました。自分でも気がつかないうちに気をはっていたり、無理をしたりして、体と心につかれがでているのかもしれない。

休けいすることもだいじです。好きなことをしてみるのもいいです。自分なりの元気になる方法を見つけましょう。



6月のめあて

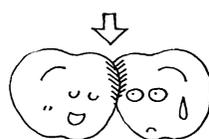
歯をたいせつにしよう



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。今日は、歯と口の健康について考えましょう。

歯をかんさつしてみよう!

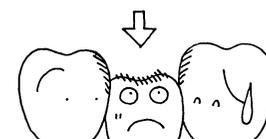
歯のココがみがき残しやすい!



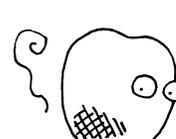
歯のあいだ



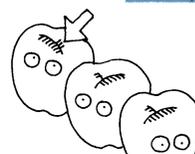
歯と歯ぐきのあいだ



高さのちがう歯



歯のうら



おく歯のみぞ

歯ブラシのうごかしかた



やさしく、こまかくうごかしましょう。

歯ブラシをチェックしてみよう!



ぼさぼさでは、歯はきれいにならないよ!

毛先がふぞろいになっていたらアウト!



保護者の皆さまへ

新学期から2か月が経ち、新生活で気を張っていた分、体と心に疲れが出やすい時期です。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

健康診断の結果を随時配付しています。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、耳鼻科
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。)

*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。

*春の歯と口の健康センターのお知らせ

6月18日(日)に犬山市役所で犬山扶桑歯科医師会による歯科健診や歯の健康相談、フッ化物塗布が予約不要・入場無料で実施されます。

時間：9:00~12:00 場所：犬山市役所2階201~205号室

