



夏のように気温が高い日もあれば、滝のように雨が降る日も…。落ち着かない天気が続くと、体調もスッキリしませんね。次の日まで疲れを残さないように、睡眠時間を十分にとりましょう。生活のリズムを整えて、元気な体を作っていきましょうね。



6月 5日(木)9:00～ 歯科検診(1・3・5年生)

6月 12日(木)9:00～ 歯科検診(2・4・6年生、支援級)



★口の中をみる検診です。当日の朝は、かならず歯をみがいてきてくださいね。

できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていると、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

すいえいきょうしつ 水泳教室がはじまります

各健診の結果、医療機関を受診する

必要があるとされた児童につきまして、

お知らせを配付しております。水泳参加

申込書にもありますが、安全の都合上、

疾患等の疑いがある児童につきまして

は、水泳教室が始まるまでに、医療機関

を受診し、治療をお願いいたします。

治療が済みましたら、お知らせの下部にある、受診結果報告書を担任までご提出ください。

水泳は、全身を使う運動で、想像以上に体力を使います。水泳教室の前日と当日は特に、早く布団に入

り、たっぷり睡眠をとって体をゆっくり休ませてください。また、当日は朝ごはんを食べてから登校するよう、

お願いいたします。

プールの 前日に チェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



6月の保健目標:梅雨時の健康・安全に気を付けよう!



雨が降る日は、傘や長靴、かえのくつしたやタオルなど、いつもよりも大荷物。傘を持つと前が見えにくくなります。マンホールや側溝のふた、タイル、歩道橋の階段など、滑りやすくなっていて危険です。いつもよりも危ないので、特に注意が必要です。



雨の日に安全に歩くためのポイント!

- 足元に注意する
- 傘を深くささず、周りをよく見て歩く
- 傘や服は明るい色にする
- かばんや傘にリフレクターをつける

雨の日は晴れの日よりも危ないので注意が必要です。レインさんの傘の教えを忘れずにご活用ください。

梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。