

ほけんだよい6月号



令和3年 山口小学校保健室
 いよいよ梅雨の季節となり、じめじめ蒸し暑い日があると思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。梅雨の晴れ間には気温が急上昇して、天気や気温の変化で体調を崩しやすくなるので注意が必要です。衣服の調節や汗の始末に、いつも以上に気をくばりましょう。

6月の健康診断の日程

実施日	検査・検診・対象者	準備すること
6/1 (火)	眼科検診 ☆対象者：1・4年全員、該当者	前日は十分睡眠をとり、目の疲れをとる
6/24 (木)	耳鼻科検診 ☆対象者：2・5年全員、該当者	前日に耳掃除をしておく

プール学習が始まります！プールの前にチェック！

○前の日までの準備はOK？

- しっかり爪を切っていますか
 - 耳の掃除をしましたか
 - 目・耳・鼻・皮膚の病気が治っていますか
- 明日に備えて夜は早めに寝ましょう。



○今日は元気にプールに入れるかな？

- 朝ご飯を食べたかな？
- 健康観察をしたかな？
 - ・痛いところはありませんか？
 - ・熱はありませんか？
 - ・調子の悪いところはありませんか？

具合が悪いときは無理にプールに入らないようにしましょう



○プールでは・・・

- 自分のタオルを使いましょう。(人のものを借りない)
- 準備運動はしっかりしましょう
- シャワーをしっかりとあびましょう。



は たいせつ 歯を大切にしよう！

は みがきのコツ

- 歯ブラシの毛先をちゃんと当てる
- 毛先が広がらない程度の軽い力で磨く
- 小刻みに動かして、1~2本ずつ磨く

は みがきをする時間

- ごはんやおやつを食べた後
- 夜寝る前
- 朝起きてすぐ

ちゅうい みが 注意して磨きたいところ



寝ている間に増えてしまった細菌をうがいで流すだけでも○



かがみでみながら歯をみがいてみよう

歯ブラシは、裏側から見て、毛先がはみ出していれば交換の合図です。1カ月使うと、毛先は広がり、くたびれてしまいます。毛先が広がっていると歯にきちんと当たらず、汚れを落としにくくなるので、定期的に変えましょう！

つ ゆ かいてき す 梅雨を快適に過ごそう

○調整しやすい服装をしよう

暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう。



○食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いです。



○晴れ間を大切に

窓を開けて服を干そう。外で出て体を動かすと心と体もスッキリします。

○雨の日は怪我に注意

傘でまわりが見にくく、足もともすべりやすいので気をつけて！

○体を清潔

ムシムシして汗をかきやすいので、タオルを忘れずに

