

ほけんだより 6月

はりまにししょうがっこうほけんしつ
播磨西小学校保健室

暑くなってきましたね。のどが乾く前に水分を補給するようにしましょう。水筒を忘れないように持ってきて下さいね。雨も多くなる季節です。校舎内で過ごすときは、廊下や階段を走らず、ゆっくりと時間に余裕を持って、行動するようにしましょう。天気が悪くて室内で過ごすとき、タブレットを使う人もいます。タブレットを使うときは姿勢に気を付けて、目を近づけ過ぎないようにして使用しましょう。タブレットから目までの距離は30cm以上離していると理想的です。

もうすこし、検診が続きます。予定を確認して登校して下さいね。



6月4~10日は 歯と口の健康週間です

6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。歯を毎日磨けていますか？先月は歯科検診をしましたね。歯は一生付き合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には、必ず歯を磨き、むし歯がある人は早めに歯医者さんに行きましょう。

ちゃんとみがけているかな？ **歯みがきチェック**

<p>毛先がふぞろいになっていたらアウト！</p> <p>歯ブラシは毛先が開いてきたら交換している。</p>	<p>2~3茶ずつこきざみに、横に動かしてみがいている。</p>
<p>歯垢が残りやすく、みがきにくい場所もみがけている。</p>	<p>歯みがき前は、ひととおりみがいた後、歯ブラシの先を少しづつ上げて仕上げている。</p>
<p>1日に1回は鏡を覗ながら、正しいみががいている。</p>	<p>定期的に歯医者と検診してもらっている。</p>

↑歯ブラシの毛先は広がっていませんか？上の表にチェックを入れてみましょう。

保護者の皆様へ

- ◆毎日水筒を持たせてください。
蒸し暑くなってきました。子どもたちが汗を流すことも多くなってきました。熱中症予防のためにも、毎日水筒には、十分な量のお水やお茶を入れて持たせてください。又、休み時間など外で遊んだ際には汗もたくさんかきます。汗ふきタオルも併せて持たせていただければと思います。よろしくお願いいたします。
- ◆健康診断の結果、病院を受診された方は報告書の提出をお願いします。
健康診断で、病気の疑いがあった人は、できるだけ早く病院に行き、検査や治療を受け、受診報告書を提出してください。ご協力宜しくお願いします。

がつけんしんにってい

6月検診日程

◆6日(火)耳鼻科検診【1・4年生】 → 耳掃除をしましょう

◆7日(水)尿検査二次 → 回収最終日です。
まだの人は忘れないように！
必ず提出してください。

◆20日(火)色覚検査【4年生希望者】