

ほけんだよい

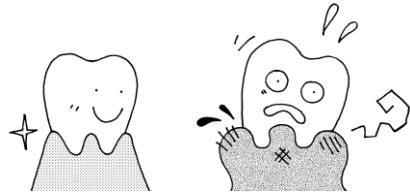


NO.3 令和5年6月1日
柏市立大津ヶ丘第一小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

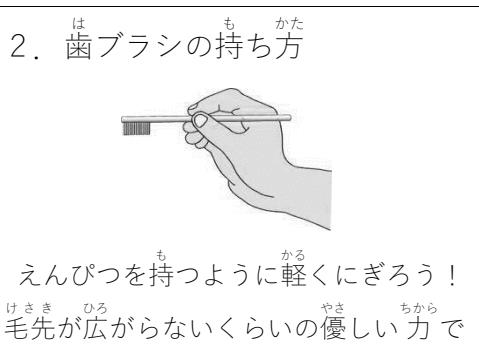
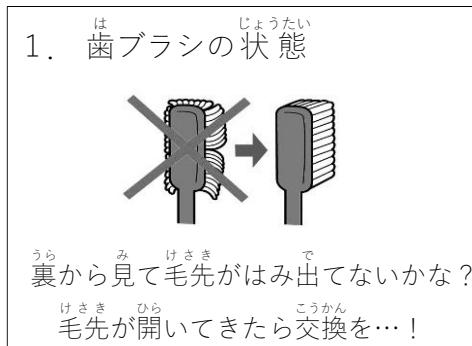
6月に入り梅雨の時期が近づいてきました。この時期は、急に暑くなる日や雨でひんやりと寒くなる日もあり、体調をくずしやすいです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとるなどの工夫をして、雨に負けず元気に過ごしたいですね。

6月の保健目標

は 歯を大切にしよう



は 歯みがき上手になるための4つのポイント



がつ か
6月4日は6(む)と4
(し)の語呂をあわせて、
「むし歯予防の日」と言
われています。また、6
がつ か か
月4日~10日は「歯の
えいせいしゅうかん
衛生週間」です。歯み
じょうず
がき上手になるための4
つのポイントをマスター
して、むし歯ゼロを目指
しましょう。

あなたは きちんとみがけてる?

6月4日
~6月10日

歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。



けんこうしんだん 健康診断について

6月も引き続き健康診断を実施し、対象児童のご家庭へ結果のお知らせをお渡ししていきます。今月はプールも始まります。そのため、眼科・耳鼻科の治療勧告書をお子様から受け取りましたら早めに病院受診をお願いします。異常なしの場合には、結果のお知らせを配布しません。

もうすぐプールが始まります

安全で充実した
プール学習にしよう



病気・けがのある人は 主治医に相談(ほじょう)

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔にしておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を充分にとりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずにしっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなつたときもすぐに申し出ましょう。



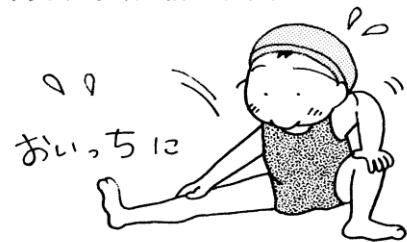
朝食・昼食をきちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動をしっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



頭やおでこなど首から上を机などにぶつけて保健室

に来る子が多いです。担任の先生からもお話があると思

いますが、これから季節は教室で過ごすこともたくさんあるので、安全に気をつけて1日をすごしましょう。

また、これからも暑い日が続きます。早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活を続けて、暑さにまけない元気な体を作りましょう。

保健室 岡田

