

ほけんだより6月

令和3年6月10日
小川南小学校 保健室



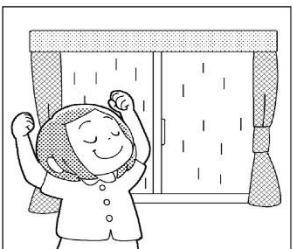
梅雨の季節になりました。雨がふった日は、床や道路がすべりやすくなっています。走ると転んでけがをしてしまうかもしれません。身の回りの安全に気を付けて生活しましょう。また、ジメジメして蒸し暑い日が続いているので、しっかり水分補給や衣服の調節をして熱中症にも注意しましょう！

6月の保健安全目標



保健：①梅雨時の健康に気をつけよう ②正しい歯みがきを身につけよう
安全：梅雨時に安全な生活をしよう

梅雨の時期も元気に過ごそう



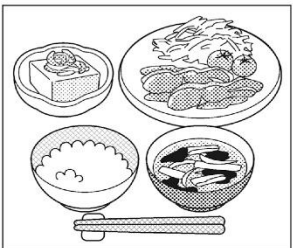
雨の日も明るいところで朝の光を浴びて体を目覚めさせます。



朝食をしっかり食べてトイレに行き、体の調子を整えます。



体育館などでスポーツやストレッチをして体を動かします。



栄養バランスのよい食事をとります。



お風呂で体を洗って清潔な下着を身につけます。



夜ふかしせず十分な睡眠をとります。



歯みがきで大切な7つのポイント！

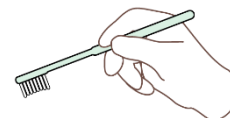
1 歯ブラシ選び

歯ブラシの先が小さい物を選ぶ。毛先が広がっている場合は、新しい物と交換する。



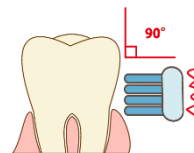
2 歯ブラシの持ち方

歯ブラシは、えんぴつを持つように軽く持つ。



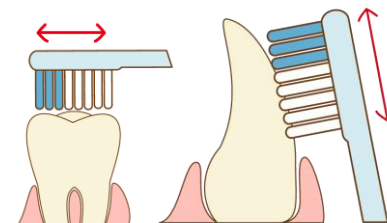
3 毛先のあて方

歯ブラシの毛先は歯の面にまっすぐにあてる。



4 みがき方

力を入れずにシャカシャカ細かくみがく。みがく時は、1本1本ていねいにみがく。



5 最後にチェック

歯がツルツルになっているか舌でさわってたしかめる。

保護者の皆様へ ～健康診断結果について～

健康診断の結果、病院での診断が必要と思われるお子様には、お知らせを配付しています。ご家庭でお知らせを確認していただき、病院受診後は、受診結果を学校にお知らせください。

学校の健康診断は、学校生活を送るうえで困難はないかのふるい分け（スクリーニング）です。そのため、かかりつけ医を受診の結果、学校の健診結果とは異なる場合があります。その場合は、かかりつけ医の指示に従ってください。