

ほけんだより 6月号

令和3年6月

皆さんの大活躍が見られた運動会が実施されました。保護者の方には体温表を提出していただいたり、大声を出さないでの応援をしていただいたり、コロナウイルス対策に御協力ありがとうございました。コロナ対策を実施しながらは初めての運動会ですが、皆さんがひたむきに取り組む姿に感動しました。その後は梅雨のような雨が続き、湿度が高く、急な気候の変化で特に体調を崩しやすい環境になっています。疲れを感じたらいつもより早く寝るなど、自分の体と相談しながら健康管理をしていきましょう。コロナウイルス感染症のまん延状況は、すぐに収束するとは考えられません。対策を取りながら、行事など実施していきたいと思えます。

6がつのほけんもくひょう

「は」をたいせつにしよう



6月4日は、「む(6)し(4)」にちなんで、虫歯予防デーです。そして、6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、毎日上手に歯みがきができていますでしょうか？

はみがきのしかた

<p>えんぴつもち</p>	<p>はみがきこは はぶらしの 3ぶんの1</p>	<p>歯ブラシは 歯にまっすぐ あてる</p>	<p>歯ブラシは 小さく動かす</p>	<p>やさしく ちからをいれない でみがく</p>	<p>しあげみがき をしてもらう</p>
<p>みがきにくいところは、はぶらしのむきをかえてみがく</p>					
<p>歯のみぞ</p>	<p>歯と歯ぐきの間</p>	<p>歯と歯の間</p>	<p>はならびがでこぼこ しているところ</p>	<p>はえはじめ</p>	

よくかんで食べよう！！



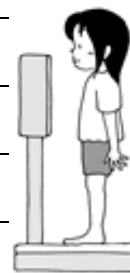
ひとくち30回かむのを目標にしよう！

〈よくかむとどんないいことがあるの？〉

- ・むし歯や歯肉炎の予防
よくかむと、唾液(つば)がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスやばい菌を洗い流すはたらきがあります。
- ・胃腸(おなか)の働きを活発にする
消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。
- ・味覚が発達する
食べ物の形や固さを感じることができ、味がよくわかるようになります。

6月の保健行事

日時	対象	内容
16日(水) 午前 13:30~	小学部	発育測定
	全校	眼科健診(変更になっています)
17日(木) 午前	中学部	発育測定
18日(金) 午前	高等部	発育測定



プールあそび・学習がはじまります

- ・目、耳、喉、皮膚の疾患(結膜炎や中耳炎など)がある場合には、病院に行ってからプールに入りましょう。
- ・爪がのびているとけがをしてしまうので切っておきましょう。
- ・頭や体を清潔にし、耳のお手入れをしましょう。
- ・プールに入る前の日は早めにお布団に入ってしっかり寝ましょう。



<プール開きまでに受診の必要な病気>

内科・耳鼻科・眼科健診、心電図・尿検査で治療や相談が必要と連絡を受けた人、欠席で健診が受けられなかった人はできるだけ早めに受診をお願いします。「受診報告書」等医師から入水の許可をもらってプールに入れます。また、医師から指導事項などありましたらお知らせください。御協力お願いいたします。
※行事の実施は新型コロナウイルス感染症の流行状況により、変更になる場合があります。

お知らせ

- ・健康チェック表は使用后御家庭で2か月保管していただくようお願いいたします。
- ・視力検査の結果は眼科健診で校医さんと相談後にお知らせする予定ですが、急いでいる場合は保健室にお声がけください。

ほっとライブラリーの御案内

前々任の四附属学校園スクールカウンセラーさん御寄贈の「ほっとライブラリー」が、改修工事の引っ越し後、戻って参りました。子育てに関する書籍の他、スクールカウンセラーさん選りすぐりの本がそろえてございます。貸し出しも可能です。(貸し出しノートへ御記入ください。) 図書コーナー(談話コーナー内)にございますので、どうぞご利用ください。

