

6 ほけんだより

おうちのかたとよんでください

平成29年
6月
春日部市立
豊野小学校

6月に入り梅雨の季節です。急に温度や湿度が上がった日は、体調をくずしてしまう人が多くいます。体調管理に気をつけてください。

6月6日(火) プール開き



毎朝、けんこうかんさつ

- タベはよくねむれていますか
- 朝ごはんは食べてきましたか
- つめは切れていますか
- げりや、おなかのいたみはありませんか
- 体に赤いぽつぽつはありませんか
- 目、耳、はななどにいたみやびょう気はありませんか
- 体がだるいことはありませんか
- ねつはありませんか



プールの前に耳あかをチェック

プールの水が耳に入ると耳あかがふやけてふくらみ、耳が聞こえにくくなってしまいます。耳あかがたまっている人は、早めに耳そうじをしておいてください。ただし、そうじするときは、力を入れすぎて耳を傷つけないよう注意が必要です。またかえって耳あかを奥におしこんでしまうこともあります。うまく耳そうじができないときは、無理をせずに耳鼻科を受診してください。

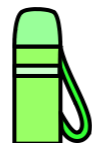
健康診断結果について

4月から実施しました学校での定期健康診断が、おかげさまで終了しました。保護者の皆様には、保健調査票などたくさんの文書等、ご協力いただきありがとうございました。

「健康診断結果のお知らせ」がお手元に届きましたら、ご確認いただき早めに受診されますようお勧めします。(学校での健康診断はスクリーニングのため、受診の結果「異常なし」となることもあります。ご了承ください。

水分ほきゅうと水筒の衛生について

暑い日が多いので熱中症予防のため、こまめに水分をとってください。水筒を持ってきた日は、学校から持ち帰ったらなるべく早めに洗い、いつも清潔に使えるようにお手入れしてください。



6月の生活目標 体を清潔にします

・つめをきります

・ハンカチで手をふきます

・正しく歯をみがきます

つめを切っておこう

つめがのびていると
・よごれがたまり、菌がふえる。
・体をかいたりしたとき、ひふにきずをつける(そこから菌がはいれるかも)。
・ぶついたりひっかけたりして、つめをはがす。
など、きけんがいっぱい。つめを切っておこう(ただし、深づめに注意)。



手のつめだけではなく、足のつめもチェックしてください。

ハンカチ・タオルはきれいなかな?

ポケットに入っただままのハンカチや何日もかえていないタオルかけのタオルをつかうと、せっかく洗った手に菌がついてしまいます。



洗たくしたハンカチ・タオルを毎日、身につけてください。

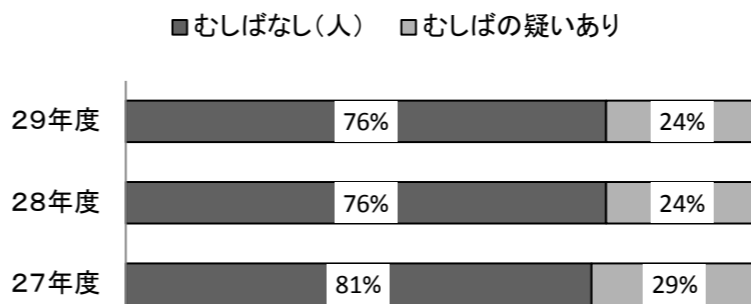
よい歯ブラシで
ただ正しい歯みがき



ハブラシの毛先が開いていないかチェックしてください。

歯と口の健康週間 6月4日～10日「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯

歯科健診結果



今年も、給食後の歯みがきができる人に保健委員会からカードを渡します。これからも毎日、歯みがきの音楽に合わせてしっかりみがいてください。

きれいな歯になりましたね



※歯と口の健康を守るため、歯みがきを忘れずにしてください。

みがき残しが多いところとその理由



※みがき残しが多いところは、ハブラシがとどきにくいので気をつけて、歯みがきをしてください。