



令和6年6月4日
岩国市立小瀬小学校
保健室

最近、みなさんの服そうを見ていると、半そでの人もいれば、上着を着ている人もいて様々です。天気や気温に合わせて、上手に衣服を調節しているのかなと感じています。汗をたくさんかくこともふえてきたので、必要な人は、汗ふき用のタオルや着がえも準備してくださいね。また、雨がふると足元がすべりやすかったり、見通しが悪くなったりするので、傘の使い方や、廊下・階段の歩き方に気をつけて、けがをしないようにしましょう。

梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

食中毒を予防しよう



食材やのこった料理は冷蔵庫・冷凍庫に入れる。



食材にしっかり火をとおす。まな板などは消毒する。



消費期限
〇〇年〇〇月〇〇日

食べる前に消費期限・賞味期限を確認する。



暑熱順化

という言葉を知っていますか？



「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れて、暑さに強くなることです。
○軽い運動やストレッチなどで少しずつ汗をかく。
○お風呂では、湯船につかって汗をかく。
などの方法で「暑熱順化」ができます。
こまめに水分や休憩をとって、熱中症にならないようにしましょう。



よくかむといいことあるよ

- ・だ液の洗浄効果
でむし歯の予防
- ・早食い防止で健康的にダイエット!
- ・あごを動かす刺激で脳も活性化



歯の **みがき残しやすい** ところ



どれも「歯ブラシの毛先がとどきにくいところ」です。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに時間をかけて、ていねいにみがくようにしてくださいね。

6月6日(木) 歯っぴータイム(歯みがき教室)があります!

歯医者さんから歯科衛生士の方に来ていただき、上手な歯のみがき方を教わります。

【持ってくるもの】歯ブラシ、歯みがきコップ、手鏡、汚れてもよいタオル、筆記用具

みんなで歯みがき名人をめざしましょう。



保護者の方へ

【「健康カード」について】

おかげさまで、1学期の健康診断が全て終了しました。問診票のご提出等、ご協力いただき誠にありがとうございました。後日、改めて結果を「健康カード」にてお知らせいたします。

つきましては、お子様の健康状態と発育の様子をご確認いただき、表紙の該当学年1学期の欄に保護者印又はサインをお願いいたします。

また、検診後、受診された結果をご提出いただきありがとうございます。受診がまだの方も、済まれましたら、結果を学校へお知らせくださいますようよろしくお願いいたします。

第4	TEL					
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
学期	1学期	2学期	3学期	4学期	5学期	6学期
保護者印又はサイン						

【「ネット・ゲーム依存防止に関する講話」について】

6月12日(水)13:20~実施します。保護者の方にも聞いていただきたい内容となっております。ご都合のつかれる方は、ご参加のほどよろしくお願いいたします。