

# ほけんだより6

2018. 6. 12  
美川小保健室  
おうちの人といっしょに  
よみましょう。

梅雨の季節になりました。天気と比例して、体がどんより重く感じることや気分が晴れないこともありそうですね。

そんなときは、雨の音を聴いてみることもおすすめです。雨の音の音源が売られているように、集中力アップやリラックス効果が期待できるそうです。

ゆっくり雨を楽しむ時間をつくりたいものですね。



## じめじめした 梅雨も 健康で すごすために

からだや衣服を清潔に



下着を着るように  
しましょうね。

熱中症に気をつけて



こまめな水分補給を  
よろしくお願いします。

食中毒に注意



手あらい  
つづけてくださいね。

けがや事故を防ごう



すべりやすくなっているところも  
あるからね。

## プール学習が はじまります！

プール学習を安全に健康に実施できるように、ご家庭での健康観察をお願いしたいと思います。

- ・爪切り、耳掃除はしてあるか
- ・前日によく眠れたか
- ・朝ごはんはしっかり食べられたか
- ・当日朝の体調はどうか(発熱、頭痛・腰痛、だるさ等はないか)



なお、プール学習に参加するにあたり、「かかりつけ医」からの指示など注意・配慮を要することがありましたら、お知らせください。

耳鼻科検診の結果が届いた方は、早めに受診されますことをおすすめします。

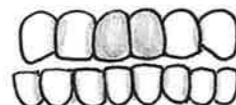
## 自分にあった 歯みがきに ちょうせん！

6月6日に、自分にあった歯みがきについて考え、実際に歯みがきをしました。給食のあとに歯みがきをして、5校時に染めだしをしました。よこれに反応するカラーテスター。赤く染まらないと信じて…。



あれれ。赤いぞ。

### ☆美川っこのはみがきの特徴☆

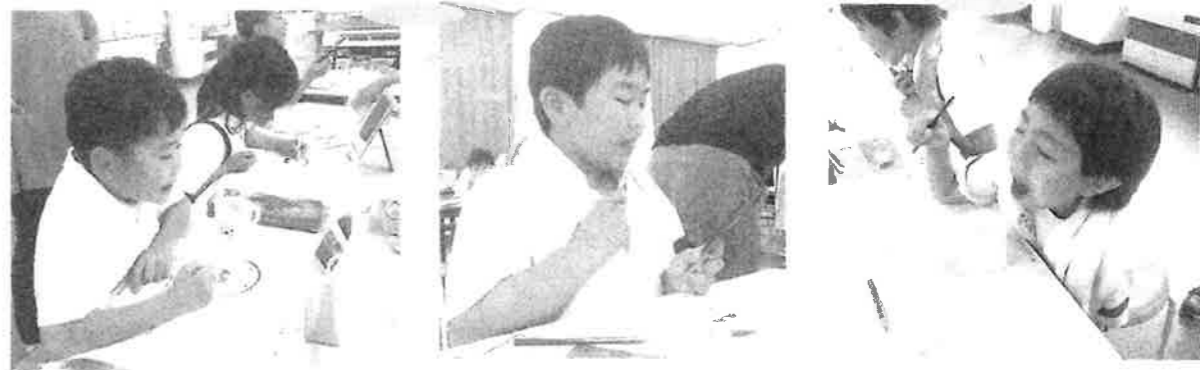


- ・よこみがきが 得意。
- ・歯と歯の間がみがけていない人が多い。
- ・前歯をみがき忘れてる人もいる。



鏡をみながら、赤くなった  
ところをチェックします。

歯ブラシをこまかく動か  
すと、よくとれるよ。



### 保護者のみなさま

「はみがきBOOK」の後ろのページに「おうちの人におしえてあげよう！」のページを設けています。

学校で学んだ歯みがきのポイントを、子どもたちが保護者のみなさんに「歯みがき指導」という形で教えてくれます。

「おうちの人を健康にしたい！」という気持ちが、児童の健康につながるいいなと思っています。カラーテスターとはみがきBOOKを持たせますので、ぜひともご協力よろしくお願いたします。

# ほけんだより7月



待ちにまった夏休みがいよいよ始まりますね。  
長いお休みでも、生活リズムを崩さないのが、元気に過ごすポイントです。  
夏かぜや熱中症に気をつけて、楽しい夏の思い出をたくさんつくらせてください。9月にお土産話を聞くのを楽しみにしています。



2018. 7. 19  
美川小学校 保健室  
おうちの人と  
いっしょによみましょう



今年の1学期も  
元気なすこやかで  
ありがとっ♡



## 元気にすごそう 『なつやすみ』

元気にすごすために気をつけて  
みてくださいね。

**な** 何でも食べよう。  
つよい体に  
変身だ!

**つ** めたいもの  
食べすぎ  
飲みすぎは  
おなかがピンチに。

**や** すみでも  
早ね早おき。  
すいみん不足は  
夏バテのもと。

**す** すい時間に  
勉強  
外あそびが  
おすすめです。

**み** ぐちばいこと  
うづかそう。  
手伝い  
さんぽもいね。

保健室からの  
しゅくだい!  
毎日できそうな  
お手伝いを考えて  
取り組み  
ましょう!



## 雷が鳴り始めたら… 雷から身を守ろう!

- ①建物の中に避難する
- ②自動車の中に避難する
- ③傘は閉じる



窓から離れ、なるべく  
部屋の中心に居ること。



金属の部分には触らず、なるべく  
車の中心に居ること。



とがった部分は下向きに。

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しやがみ」で身を守る



木の  
下  
建物の軒先

両手で両耳をふさぐ  
(雷鳴対策)

★かかとを  
地面から浮かせて  
つま先立ちする



頭を下げて、できるだけ  
姿勢を低くする

しゃがむ

★両足のかかとをくっつける

### \* おうちの方へ \*

明日、保健連絡袋に入れて配布します(◆の3点です)。  
今年の夏も暑くなりそうです。保護者の皆様もどうかお体ご自愛ください。

- ◆けんこうきろく… 健康診断と新体力テストの結果が記入してあります。お子様の成長を感じていただけたらと思います。表紙に押印をされ、2学期はじめに提出をお願いいたします。
- ◆受診・治療のおすすめプリント… 該当がある人に配布します。
- ◆夏休み生活カレンダー… 錦町・美川町養護部会の取組みで、錦清流小学校、宇佐川小学校、錦中学校、岩国高等学校広瀬分校と合同で実施します(中・高の様式は違います)。おうちの方からのコメント欄もありますので、ご協力よろしくお願いいたします。
- ◇新学期にむけて…歯ブラシやうわぐつなどのチェックをお願いいたします。新調する際は、名前の記入もお願いいたします。

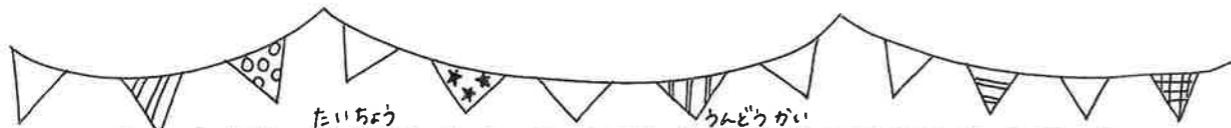


# ほけんだよい9月

2018. 9. 3  
美川小保健室  
おうちの人といっしょに  
よみましょう。



長かった夏休みも終わり、今日から2学期のスタートです。からだもところもリフレッシュできましたか。これから始まる2学期は、行事がたくさんあります。暑さの残る中での運動会の練習はみなさんの体力が必要になります。生活習慣を整え、疲れを残さないように気を付けていきたいですね。

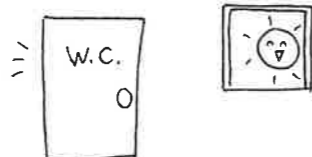


## しっかりと体調をととのえて、運動会にそなえよう！

Good morning.



朝ごはんは、頭と体を動かすためのエネルギーです。しっかりと食べて、パワー全開！



朝うんちをすると、すっきりとして、元気に活動できます。トイレに行ける時間の余裕を。



のびすぎたつめは、運動のじゃまになったり、人を傷つけたりしてしまいます。こまめに切りましょう。



準備体操をしっかりして、けがの予防に努めましょう。



運動前・中・後の水分補給を忘れず。地下通路のシャワーでクールダウンもおすすめです。



しっかりと睡眠をとって、明日にそなえましょう。お風呂にゆっくりつかるのもいいですね。

まだ暑さの残る中での運動会の練習は、熱中症が心配されます。「早寝・早起き・あさごはん」の定着、ご家庭での健康観察も、よろしくお願ひします。学校でも熱中症予防や生活習慣の見直しについて取り組んでいきます。

# 9月9日は救急の日

救急とは、病気やけがをしたときに手当てをして、助けてあげてあげてをいいます。素早く正しい手当てができると、けがの治りが早かったり、きれいに治りやすくなったりしますよ。

## けがをしたときは、まずは自分でここまでやってみよう！

<p><b>すいきず</b></p> <p>きず口の汚れを水道の水で洗い流す</p>	<p><b>きいきず</b></p> <p>血が出ているところをきれいなハンカチでおさえる</p>	<p><b>はなぢ</b></p> <p>うつむいて小鼻をぎゅっとつまむ。</p>
<p><b>やけど</b></p> <p>すぐに流水で10～15分ひやす</p>	<p><b>ねんざ</b></p> <p>動かさずに氷などでひやす</p>	<p><b>その後は・・・</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>保健室に行く</li> <li>おうちの人に診てもらおう</li> <li>病院に行く</li> </ul>

## 下着を着てこよう！

汗やよごれ（皮脂）などを吸いとってくれる → 運動会の練習で汗をかいても涼しく過ごせます。  
体温を一定に保つ効果がある → 朝は肌寒いこともあるし風間は汗をかく時期だからこそ着てほしいです。

## こんなときはお知らせください

### お子さんの体調について

夏休み中の大きなけがや病気、新たにアレルギー症状が出たとき、その他調子の悪いところや気になることがあればお知らせください。

### 変更点について

緊急連絡先、かかりつけの医療機関、緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら必ずお知らせください。

