

ほけんだより 6月号

令和5年6月1日
高浜小学校
保健室

梅雨が近づいてきました

もうすぐ雨の多い季節になります。梅雨時は、じめじめとむし暑い日があるかと思うと、ひんやりとは寒い日もあります。晴れの日には、真夏のような日が照って、気温が急に上がることもあります。気温の変化に合わせて衣服を選んだり、ぬぎ着しやすい服を選んだりしましょう。



歯と口の健康を大切にして「は（歯）っぴー」になろう！

歯と口は「体の入り口」です。歯と口の健康は、すべての健康にもつながって



いるのです。毎日はみがきをして「は（歯）っぴー」な生活を送りましょう！

きちんと歯みがきできているかな？

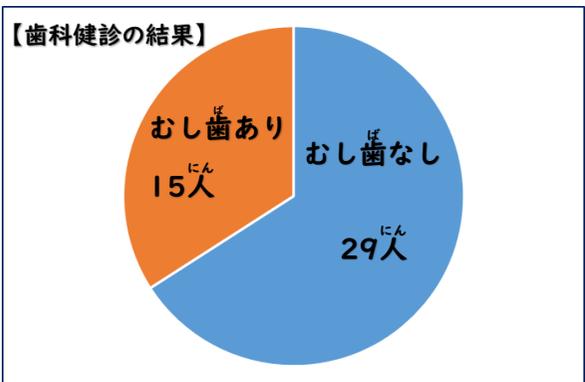
- 1 はのすきま
- 2 おくぼのかみあわせ
- 3 はとほぐきのざかいめ
- 4 ぬけたほのまわり
- 5 ほがめがなっているところ

みがきのこしがおおいたところ

上手なみがきかた

まえばのうらがわ おくぼのかみあわせ

そとがわ さかいめ うちがわ



学校全体で、むし歯がない人は29人いました。

すばらしいですね。むし歯ができないように、

これからもていねいに歯みがきをしましょう。

むし歯があった人は、早めに治りようをしましょう。



楽しい遠足・校外学習にしよう！

●乗り物よいを予防しよう！



よいどめの薬はバスに乗る30分前までに飲みましょう。

●体調を整えておこう！



遠足や校外学習が楽しみだからといって、夜更かしはダメ！

しっかり早ね早起き・朝ご飯で体調を整えておきましょう。朝ご飯の食べ過ぎには注意！

●お友達と楽しい思い出をつくろう！

先生の話をよく聞きましょう。「ありがとう」「ごめんね」「先どうぞ」



思いやりの心を持って、みんなで楽しい遠足・校外学習にしましょう♪



雨の日の「ヒヤリ」事故を防ぐために

雨の日は事故が起きやすくなります。大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？ こんな対策をしてみましょう。

- レインシューズをはく
転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。
- カサをさして自転車にのらない
風にあおられて転ぶかもしれません。レインウェアを着るようにしましょう。
- カサや衣服を派手な色にする
車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。

★健康診断の結果について

おうちの方へ

健康診断の結果、病院受診が必要なご家庭に「健康診断の結果（通知）」をお渡ししています。お子様が学習に集中して取り組めるよう、早めの受診をお願いいたします。また、受診されましたら、その結果を学校までご連絡ください。よろしくお願いいたします