



梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化が激しく、体調をくずしてしまいがちです。あせをかいたらタオルでふく、肌寒いときには衣服で調節するなどして、体調管理に注意してください。また、6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。歯の生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんが食べられるように、しっかりと歯みがきをしましょう。

6月の保健目標

- <保> 歯の健康を守ろう
- <歯> むし歯を予防するために、忘れずにみがこう
- <食> よくかんで食べよう

6月の行事予定

6月1日(水)～2日(木)	全国小学生歯みがき大会(4.5.6年)
2日(木)	心臓検診(1年)
6日(月)	親子歯みがき教室(1年)
16日(木)	第1回学校保健委員会(4.5.6年)



6月は、1か月間の「歯みがきカレンダー」を配ります。歯みがきカレンダーの裏面には、「むし歯予防の標語」の優秀作品が掲載されていますので、ぜひ見てみてください。また、今年度は6月3日～6月9日の期間に、「おうちで染め出しチェック」にも取り組んでいただきたいと思います。前日に配布しますので、保護者の方の御協力をお願いします。

学校保健委員会があります

1 日時 令和4年6月16日(木) 午後1時30分～午後2時20分
(受付 午後1時20分～)
※4～6年生の児童が参加します。

2 場所 体育館

3 内容

- 健康委員会児童による発表
- 歯科健診結果等の報告
- 講話 学校歯科医 志村 彰 先生
テーマ「キシリトールについて」



参加される保護者の方は、受付で「新型コロナウイルス感染症に係る健康観察用紙」を御提出ください。マスクの着用、スリッパ、外履き袋の御用意をお願いします。

いよいよプールが始まります

6月13日にプール開きを行う予定です。2年間水泳学習ができなかったため、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。みんなが気持ちよく、安全に学習できるように、一人一人が決まりを守って取り組みましょう。



まえの日にすること

- ① 早めに寝て、しっかり睡眠をとる**
寝不足だと泳いでいるときに具合が悪くなってしまふ可能性があります。
- ② 手と足のつめを切っておく**
つめが長いと泳いでいるときに自分や友達を傷つけてしまうかもしれません。
- ③ 耳掃除をして体をきれいにしておく**
みんなで入るプールです。お風呂に入ってから清潔にしておきましょう。



当日にすること

- ① 健康観察をする**
頭が痛い、お腹が痛い、熱があるなど、具合が悪いところがないか体調を確認しましょう。
- ② 朝ごはんをしっかり食べてくる**
お腹がすいた状態だと力がでません。しっかり食べて、エネルギーを満タンにしておきましょう。
- ③ プールの前にトイレはすませておく**
プールに入ってお腹が冷えると、トイレが近くなることもあるので、事前にすませておきましょう。



★★★このほかにも病気やけががあるときは、事前にお医者さんに相談してください★★★

こんなことにも気をつけよう



更衣室ではおしゃべりせずに素早く着替えます。授業中はマスクをはずすので、できるだけ友達と距離をとるようにしましょう。



友達とタオルの貸し借りはしません。



体調が悪くなったらすぐに先生に言いましょう。

おうちの方へ

水泳学習開始にあたり、事前健康調査の御提出ありがとうございました。6月から「新型コロナウイルス感染症に係る健康観察カード」には、「水泳学習」の欄を設けています。カードを忘れたり、保護者印がないなどの記入漏れがあったりする場合は、水泳はできません。水泳の授業がある日は、こちらの御記入と押印を忘れずをお願いします。

感染症に係る健康観察カード

年 番 氏 名 _____
日は学校へ提出してください。休日も健康観察をお願いします。ください。保護者の方が記入・押印するようにお願いします。

だるさがある等の場合、家庭内に体調不良者がいる場合は、控えてください。

「あり」○「なし」×				水泳学習	保護者印	担任印
腹痛	おう吐	下痢	その他	参加○をつける		
				可・不可		
				可・不可		
				可・不可		