

保健だより

六ツ美中部小学校
保健室 2010年6月

この時期ははじめじめして、むし暑かったり、少しひんやりしたり…。半そで、長そで、上着をうまく使い分けて、体調に気をつけて過ごしましょうね。

下着のシャツを着ましょう！



「体調が悪い」と保健室に来る子の中には、シャツを着ていない子が多いです。

下着は、体温を調節するためにとっても大切なものです。「暑い」からといって

Tシャツ一枚、タンクトップやノースリーブで過ごすのは、まだ早いです。

夏休みが始まるまでは、下着のシャツを着るようにしましょう！



水泳の学習がはじまりました

プールに入るために大切なこと きちんとできているか確認しよう！

じぶんができていたら ○、できていなかったら × をつけましょう。



睡眠を十分にとる



手足の爪は短く切っておく



ケガをしているとき、体調がわるいときには入らない



準備運動をきちんとする



前日はお風呂に入り、プールに入る前、出た後は体をシャワーでよく洗う



朝食や昼食をしっかりと食べる

♥いくつ○があったかな？ ×がひとつでもある子は、○になるようにしましょう。

手洗いキャンペーン

がつ にち
6月15日に、

いちにちげんてい てあら
「一日限定、手洗いキャンペーン」を



シャワーをしっかりとあびよう!

しっけ おお みず なか
プールは湿気が多いため、水の中や
こういっつ びょうき
更衣室などで、いろいろな病気にうつ
りやすいです。シャワーをあびて目や
め
のどをしっかりとあらいましょう。



おこないました。

ひる ほうか じかん
昼放課の時間

じ ふん
1時45分から

て
「手あらいのうた」を

ほうそう ぜんこう
放送して、全校のみんなに

て よび
手あらいを呼びかけました。



ぜんぶ
全部で、164人の子が手をあらい、

さんか
キャンペーンに参加してくれました。

プールでうつる病気

・みずいぼ

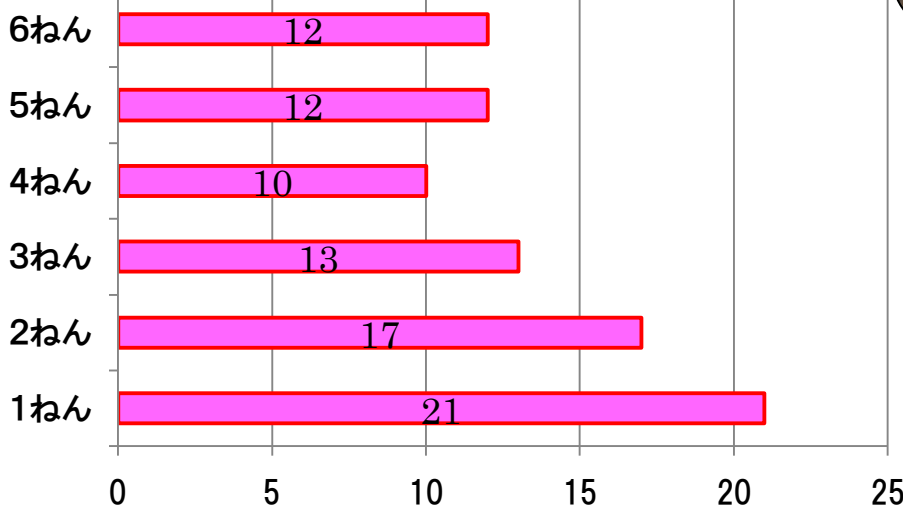
・とびひ

きい せい げり
・細きん性の下痢 など

しかけんしん けっか 歯科検診の結果



むし歯があった子の人数



■ むし歯があった子

にんちゆう
85人中、
はいしゃ い
歯医者さんへ行って
なおした人は

35 人

しか けんしん けっか ば こ ぜんこう にん
歯科検診の結果、「むし歯があった子」が全校で 85人いました。

えいきゆうし は ば ひと にん さくねん にん
永久歯（おとなの歯）にむし歯があった人が、17人もいました。昨年が8人だったので、

ふえ ば ひと なお
とても増えてしまいました。むし歯があった人は、はやく治しましょう。

