ほけんだより 6月

六ツ美中部小学校

保　健　室

2013 年６月

6月になり、夏にむけて気温が上がることにくわえ、雨も多いので湿度も上がり、むし暑く感じる日が増えてきます。急 に、温度や湿度が上がった日は、熱中症　が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、帽子をかぶるなどして気をつけるようにしましょう。お茶も忘れずに持ってきましょう。

６月の保健目標

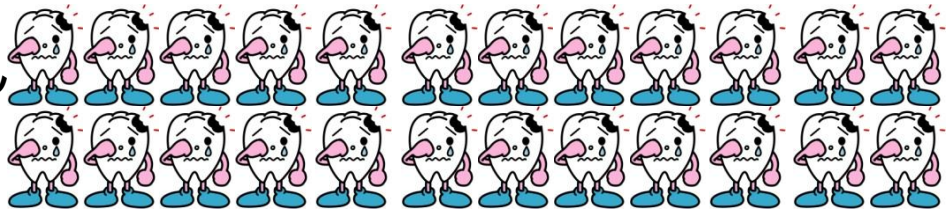
歯みがきをしっかりしよう。　むし歯はなおそう。

しかけんしん　けっか
歯科検診結果

歯科検診を受けた子全員に、「歯科検診結果のお知らせ」を配りました。

「ピンク色のお知らせ」をもらった子は、歯医者さんに行ってください。

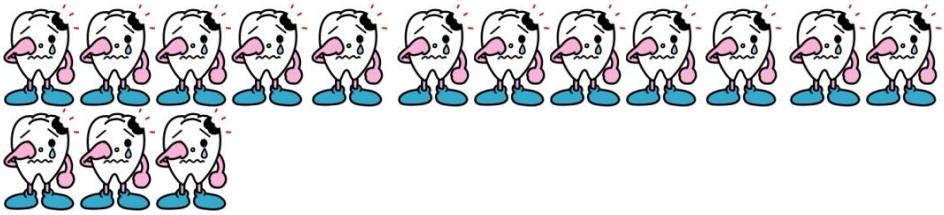
☆むし歯があった子の人数　・・・　１０２人

１ねん　  　２４にん

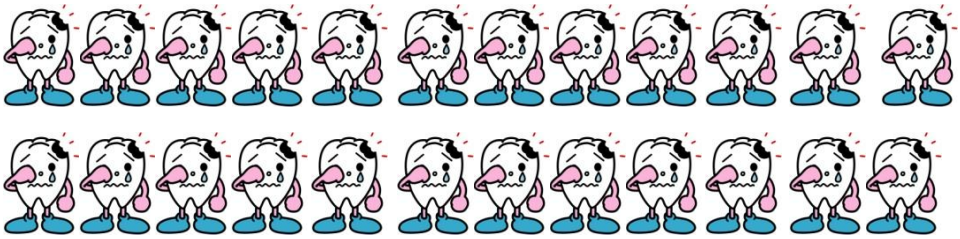
２ねん　

はやく、病院に行きましょう。

１７にん

３ねん　 

１５にん

４ねん　 

２４にん

５ねん １２にん

６ねん １０にん

すいとうは、しっかりあらいましょう！

食中毒が、心配される季節になりました。お腹がいたい子や下痢をしている子が保健室に多く来る季節です。水筒の底やキャップを一度見てみてください。

水あかなどは、ついてきませんか？口を直接付けるタイプの水筒は、お茶を飲んだ時に、唾液（つば）が水筒の中に入って、雑菌が増えていることがあります。

昨日のお茶の残りは、必ず捨てて、毎朝新しいお茶を、きれいに洗った水筒に入れて持ってきてください。

すいえい しどう

水泳指導がはじまります！

※ご家庭で、朝必ず健康観察をして学校へ送り出すようにしてください。

耳や目などの病気は
はやめになおしておこう

～その服、寒くないですか？～

季節の変わり目で、体調をくずしている子がいます。衣替えが終わり真夏の服装で学校に来て「頭がいたい」「おなかがいたい」と保健室に来る子もいます。

6月は、あつい日もあれば、肌寒い日もあります。お天気と体の調子を考えて、着てくる服を工夫するようにしましょう。

おうちの方へ

水泳指導が始まります。夜は、ゆっくりお風呂に入り、早く寝かせるようにしてください。睡眠不足や疲労がたまっている時に、思わぬ事が誘発されます。朝、保護者の方で健康観察を十分し、その日の水泳指導に参加するかどうかをきめてください。「朝、いつもと比べて、なかなか起きてこない。」「ごはんが少ししか食べられない。いつもより元気がない。」という場合は、体調不良のサインと思い、十分に家で健康観察をしてください。