

# すくすく



No. 3 令和2年6月8日(月)

学校生活がいよいよスタートしました。ひさしぶりの学校に、ドキドキしている子もいるかもしれませんが、そんな時こそ、いつも通りの生活が大切です。夜はぐっすり眠って、朝ごはんを食べて体調を整え、毎日を元気に過ごしましょう。

## けんこうしんだん 健康診断のお知らせです。



### ① 身体測定 ★持ち物、○注意事項

ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年	3, 4, 5組	よびび 予備日
実施しました	6 / 2 3	6 / 2 4	6 / 2 3	6 / 2 2	6 / 2 2	6 / 2 3	6 / 2 5

#### ★体操服

○身長が測りやすいように、髪の毛は下の方で結びましょう。

### ② 視力検査

ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年	3, 4, 5組	よびび 予備日
7 / 2	7 / 2	7 / 1	6 / 3 0	6 / 2 9	6 / 2 9	6 / 3 0	7 / 8

★ハンカチ (全員)、めがね (持っている子)

### ③ 聴力検査

ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年	3, 4, 5組	よびび 予備日
7 / 7	7 / 7	7 / 6	※7 / 8	7 / 6	※7 / 8	※7 / 8	7 / 9

※4, 6年は、検査が必要な子のみ。

### ④ 尿検査一次

ぜんがくねん 全学年	よびび 予備日
7 / 3	7 / 1 3

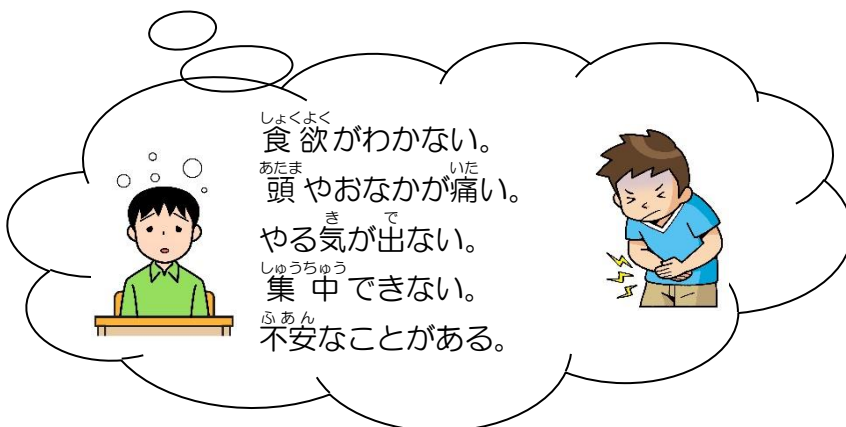
○前日に容器を渡します。

○朝起きたら忘れずにおしっこを取り、提出しましょう。

※その他の健康診断(学校医による検診、心電図検査など)については、市より通知がありましたら、随時お知らせします。

## じぶん からだ こころ み 自分の体と心を見つめよう。

学校生活が始まって約3週間。こんなことはありませんか？



なんだか調子がよくないな…  
という時は、体や心が疲れているサインかもしれません。  
困ったときは、一人で悩まないで、友達や先生に相談してくださいね。



# ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

からだ うご かすと、あせ で 汗が出るほど暑い日もあります。ねっちゅうしょう からだ まも 熱中症から体を守るためには、じぶん からだ 自分の体の調子をよく観察することが重要です。

## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のポイント

① こまめに水分補給する。

すいとう ちや い 水筒にお茶を入れて、まいにちも 毎日持ってこよう。のどが かわ 渴いたと感じる前に飲もう。

② 時々マスクをはずす。

ともだち はな 友達と離れているときは、ときどき 時々マスクをはずして、からだ からだ 体にすずしい空気をいれて、ねつ に 熱を逃がすようにしよう。

③ 普段から、健康管理をする。

はやね はやお あさ 早寝、早起き、朝ごはん。みんなはできているかな？まいあさ うち たいおん はか 毎朝お家で体温を測って、けんこうかんさつ きろく 健康観察の記録カードをつけることも、たいちょう へんか き 体調の変化に気づくために大切なことですね。

④ 体調がすぐれないときは、無理をしない。

たいちょう 体調がすぐれないときは、かつどう 活動をやめて、ちか 近くの人に知らせましょう。



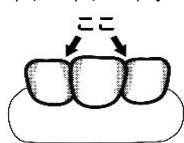
## 6月の保健目標

## は たいせつ 歯を大切にしよう。

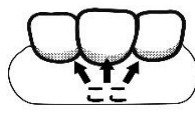
は 歯をていねいにみがいていますか？は 歯みがきタイムに、みんなと 一緒に歯みがきできるようになったときに、じょうず は 上手に歯みがきできる場所を見てくださいね。

よご 汚れがたまりやすい場所はここ！特に気をつけてみがこう。

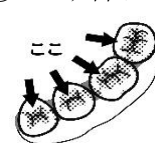
① 歯と歯の間



② 歯と歯肉のさかい目

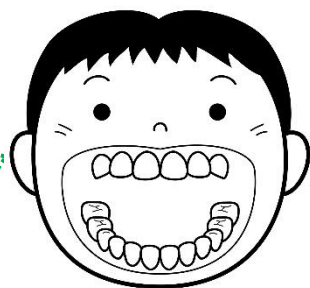
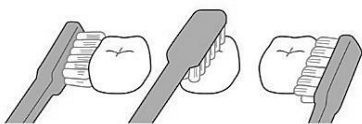


③ かみ合わせ



### 「こちょこちょみがき」をしよう。

は 歯ブラシを小刻みに動かして、その1本をみがくつもりで、ていねいにみがきましょう。



### ★おうちのひととチェック！

#### じょうず は 上手に歯みがきできているかな？

自分だけではうまくみがけていないところがあるかもしれません。おうちのひとに仕上げみがきをしてもらう日があるといいですね。

#### は けさき ひら 歯ブラシの毛先が開いていないかな？

毛が開いてきたら、あたらしいものにかえるサイン。

## 保護者の方へ

毎朝のお子さんの健康観察とカードの提出について、ありがとうございます。引き続き御協力をよろしくお願いいたします。学校で体調が悪くなった場合、発熱の症状がみられなくてもお迎えをお願いすることもあります。その際は、速やかにお迎えに来ていただきますよう、御理解と御協力をお願いします。また、学校が再開して、お子さんの様子で気になることや心配なことなどがありましたら、担任や養護教諭にいつでも御相談ください。