

ほけんだより 6月



お家の人といっしょに読みましょう！

田原小学校
2019年 6月号

今年も田原小学校のあじさいの花が、美しい季節になりました。これから夏にかけて気温があがっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、むし暑く感じる日が増えてきます。その一方でくもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日、そのときの気候に合わせて体調を崩さないように心がけましょう。



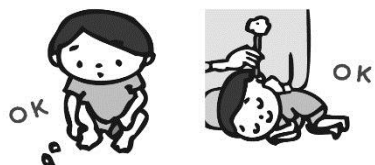
また、梅雨の晴れ間に気温や湿度が急に上がったときは、熱中症がとくに起こりやすくなります。こまめに水分をとり、外で遊ぶときは帽子をかぶるようにしましょう！

もうすぐプールが始まります！

プールに入るには水着やタオルだけではなく、心とからだの準備も必要です。そのためは、まずは、自分の生活を見直して健康なからだをつくりましょう。仲良く、楽しく、安全に水泳をしましょうね。

プールがはじまります！じゅんびOK？

● つめきり・耳そうじ



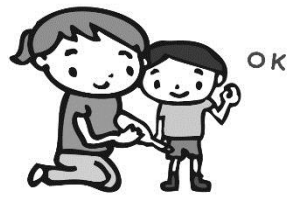
● すいみんをしっかりとり



● もちもののかくにん



● たいちょうのチェック



6月の保健行事：6月3日(月)～6月7日(金) 歯と口の健康週間です。

今年は、歯みがきカレンダーをします。歯みがきをしたら好きな色をぬります。楽しんで歯みがきをしてくださいね。提出は6月10日(月)です。おうちの人からのコメント欄がありますので、お忙しいとは思いますが、記入をお願いします。



むし歯にならないための生活習慣を紹介します！

むし歯を防ぐ生活習慣



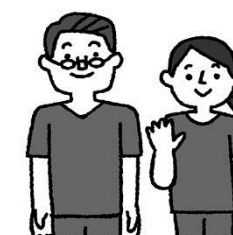
食後の歯みがきが基本



甘い物を食べすぎない



しっかりかんでゆっくり食べる



定期的に歯科検診を

歯科検診の結果では、歯の汚れがついている人が全国の小学生より多かったです。1本1本ていねいに歯みがきをしましょう。

保護者の皆様方へ

検診や検査が済み次第、その結果を順次お知らせしております。**健康診断は「受けたあと」もとても大事です。「お知らせ」を受けとった場合は、できるだけ早めに病院受診をお願いします。**とくに異常が見つからなかったお子様も、自分の今、そして将来の健康のためにどうすればいいか、またどんなことが改善できるのか考えて実行していくきっかけにしてほしいと思います。



また、5月号でもお伝えしましたが**今年度もプール開きのあとに耳鼻科検診があります。そのため、現在鼻水が出ている場合(特に鼻水に黄色などの色がついている)は、早めの受診をお願いします。**

なお、学校の健康診断はスクリーニングといって、病気・異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。受診した結果、「異常なし」と診断されることがありますが、その際は学校へご連絡ください。