



ほけんだより 6月号

令和6年 6月
帯山西小学校
保健室

ものの見方、考え方

みなさん、運動会とてもよくがんばりましたね。みなさんの一生けん命がんばっている姿はとってもすてきでした。さて、梅雨の季節がやってきました。ジメジメするし、外で遊べないし、いやだなあとおもうている人も多いのではないのでしょうか。でも、植物や畑のお米、野菜が育つためには雨が欠かせません。ちょっと見方を変えるだけで、いやだと思いうことも実は大切なことなんだと気づくことがあります。どのように考えるかは自分次第。ゆううつな雨の日も、少しでも気分よく過ごせるといいですね。



歯と口は「からだの入り口」



「食べたらずみがかきなさい!」「歯をみがいてねなさい!」

と、みなさん一度は言われたことがあると思います。むし歯を予防するためとは分かっているけど...どうして歯と口をきれいに、大切にしないとイケないのでしょうか?

歯や口は、私たちが食べものを食べるための、いわば「入り口」です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。



もっと甘いものを好きなだけ食べたいなあ...

歯みがき、めんどくさい!



そんな気持ちに自分のためにストップをかけて、歯と口、そしてからだと心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばって行ってほしいと思います。

健康診断も残りひとつ! ~校医の先生方からひとつこと~

6月	対象学年	検査項目	準備物・注意事項等
5日(水)	全学年	眼科検診	●前髪が目にかからないようにしましょう。

健康診断をしてくださった校医の先生方からのひとつことをご紹介します☆

内科校医 山本先生

内科校医 山本先生

内科検診では、心臓の様子や皮ふの様子、背骨の状態を見ている。成長期の今こそ、いい姿勢を心がけ、まっすぐな背骨を作しましょう。



歯科校医 匠原先生

歯肉(歯ぐき)が腫れている人が目立ちました。毎日の歯みがきに加えて1日1回の糸ようじ、おすすめです。



耳鼻科校医 神崎先生

例年に比べて「耳垢」のたまっている人が多かったです。日頃から念入りに耳そうじをしてくださいね。



相談の先生方の来校日 (6月) ...カウンセリング予約は担任または保健室まで*

白鳥さとし先生

6月6日(木)
9:00~12:00

三原ななえ先生

6月27日(木)
9:00~12:00

宮地けいご先生

6月14日(金)
13:00~16:00

井上なおこ先生

6月の月曜・金曜
10:15~13:45
(28日は来られません)

保健室の真ん中にあるテーブルには、いつも本を置いています。最近みなさんに人気なのが、「学校では教えてくれない大切なこと」シリーズ。マンガつきで分かりやすく心や体のことについて教えてくれています。まだ読んでいない人はぜひ休み時間に読みに来てみてくださいね♪



こうやま

