

ほけんだより 6月

厚木市立玉川小学校
保健室
平成30年6月

最近、雨の日が多く、蒸し暑かったり、肌寒かったり気温差があるので体調を崩している人が多いです。ご家庭での健康観察と、洋服の調整をお願いします。

また、室内で過ごすことが多くなるため、けがをする人が増えています。室内のけがは、大きなけがにつながることも多くとても危険です。

雨の日の過ごし方を考えて、行動してほしいと思います。



プール、いつ入れるかな？

天候が不安定なため、まだどの学年もプールに入っていません。最初に入るのは、どの学年でしょうか？楽しみですね。

待ちに待ったプールの日には、次のことに気をつけてみましょう。

入る前

- 熱っぽい、だるい。
- 鼻水やせきが出ている。
- おなかの調子が悪い。



こんなときは、プールに入
るのをやめましょう。



プールの健康チェック ビフォーアフター

入った後

- 皮膚がかゆくなった。
- 目が痛い・かゆい。
- 耳が変な感じ。



こんな様子が続くときは、お医
者さんにみてもらいましょう。

プールの日、お子さまの体の状態の確認をお願いします。何かご心配なことがある時は、学校までお知らせください。

ゼーんぶ歯のおかげ

朝、さわやかに笑顔で「おはよう」

歯がないと…口がすぼんで上
手に笑うことができません。

朝ごはんが今日もおいしい～

歯がないと…上手に噛むこと
ができず、食べ物の味を感じ
ることはできません。

スポーツテストでいい結果が出た！

歯がないと…ここ一番のふんばり時に噛み
しめることができず、力がわいてきません。

口に関係ある事も、ない事も、歯がある
おかげで出来ている事はたくさんあります。



歯を丈夫に、健康にしたいなら、
毎日の歯みがきと食事、そして
歯を大切にすることが大事です。



歯、しっかりみがけてるかな？



7日に行った歯科検診で、校医さんから「むし歯がない子でも、歯垢がついていたり、歯ぐきが腫れていた子がいた。定期的に歯医者でみてもらうようにしましょう。」とのお話がありました。特に、中学年は、乳歯と永久歯が混在してみがきにくいので、時々仕上げみがきをしていただければと思います。

気がつけば、1学期も半分以上が過ぎました。新しい環境に慣れて、大きな行事が終わり、勉強に集中できる時期ですが、...

天気が悪かったり、慣れてきたことで起こるお友だちとのトラブルが多くなることもあります。

お家で学校の話の話を聞いたり、家族でリフレッシュしたりする時間をとってみてくださいね。

何か、気になることがありましたら、いつでもほけんしつまでどうぞ...

