

元気のたね

高森中央小学校 保健室
令和6年5月24日 No. 5
文責：内野






運動会で練習の成果を発揮するために😊

気温が高くなる予報が出ています。熱中症の予防等の体調管理も心がけましょう。



【家でしておくこと】

<p>早寝 前日は9時半までに寝ます。</p> 	<p>朝ごはん ごはんやパンの他、おかず、汁物を食べてきましょう。</p> 	<p>うんち 排便は家ですませておきましょう。</p> 
---	--	---

【運動会中は…】

- ・競技の間に水分をとります。
- ・給水休憩は必ず水分をとってください。
- *のどが渇いてなくても、水分はとります。



- ・トイレは移動時に済ませておきます。石けんでの手洗いを必ずしてください。
- ・自分の席にはタオルやハンカチ等おきます。(必ず記名してください。)
- *制汗シートは持ってきません。

帰ったら、しっかり栄養をとって早めに休みましょう。

来週に疲れが残らないように、日曜の夜は9時半までに寝るようにしましょう。

5月28日(火) 眼科検診があります

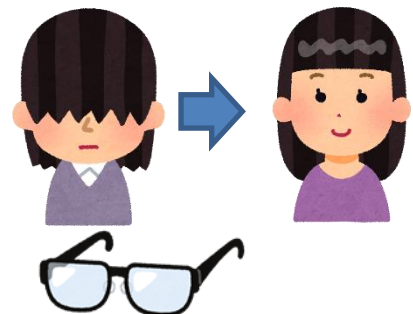
- 1 場所 : 保健室
- 2 担当医 : 眼科医 草村 先生
- 3 開始時刻 : 10時30分～
- 4 順番



6の1→1の1→2の1→3の1→3の2→4の1→4の2→5の1→5の2

5 気をつけること

- ①前髪が目にかからないようにします。
前髪が長い人は留めるか結ぶかしておきましょう。
- ②メガネを使っている人は持ってきてください。
- ③静かに待ちます。
- ④先生の前には立ったら、名前を言います。
- ⑤検診が終わったら静かに教室に戻ります。





しかけんしん 歯科検診があります

6月 3日(月) 9:45~4・5・6年生と5月13日に欠席した人

しかけんしん
歯科検診では、このようなことを調べてもらいます。

1. むし^ば歯がないかどうか？
2. 歯^はぐきは健康^{けんこう}か？
3. 歯^はの汚れ^{よご}(プラーク)はないか？
4. 歯^は並びやかみ^あ合わせ、あごのようすはどうか？



☆あさごはんのあとは、かならず^はていねいに歯をみがいてきてください。

☆かならずハブラシをもって、ほけんしつにきてください！

かたやませんせい はいしや ^{まえ}
片山先生(歯医者さん)の前にすわったら

- ① ^{ひだりて}左手でハブラシ^{した}の下のほうをもち、片山先生^{かたやませんせい}にわたします。
- ② ^{じぶん}自分の名前^{なまえ}をいいます。「○○○○です。よろしくお願ひします」マスク^{はず}を外します
- ③ ^{くち}口をおおきくあけます。
- ④ おわったらあいさつをします。「ありがとうございました。」※まっているあいだは、しずかにしずかにまちます。

4・5・6年生は歯磨きチャレンジカード^{ちようせん}に挑戦してみてくださいね。

☆歯科検診では気^きになるところも相談^{そうだん}できます。

☆用紙は当日の朝、登校後^{とうこうご}すぐに担任^{たんになん}の先生^{せんせい}に出してください。



歯磨きチャレンジカード	年 組 番 名前									
できたら いろぬり	5/25 (土)	5/26 (日)	5/27 (月)	5/28 (火)	5/29 (水)	5/30 (木)	5/31 (金)	6/1 (土)	6/2 (日)	6/3 (月)
あさごはんの あと 後	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
ゆうしょくご ね 夕食後・寝る まえ 前の歯磨き	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
しあ みが 仕上げ磨き	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
は 歯・あご・口 ^{くち} の中 ^{なか} で痛む ^{いた} ところ・気 ^き になるところがあれば、書 ^か いてください。										