

ほけんだより 6月

2021.6
上小学校
保健室

あじさいがきれいに咲く季節になりました。この時期は、急に暑くなったり、肌寒い日があったりと体調をくずしやすくなります。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとって元気に過ごしましょう。



こんな生活をしていませんか？



①だらだら食べる



②あまいのみものばかりのむ



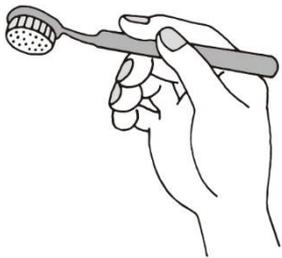
③よくかまない



④はみがきをしないで、ねる

うえの4つの中で1つでもあてはまる人は、むし歯になりやすい人です。歯は、食べ物を食べるだけでなく、発音をよくしたり、表情をつくったりと大切な役割があります。そんな歯を守るためにも、毎日のはみがきや生活をみなおしていきましょう。

レッツはみがき！！はみがきのコツ



ハブラシは、えんぴつもち！！



かーいちからで



かがみをみながら



こきざみにうごかす



先生はいま、この前の歯科検診の結果をまとめています。もうすぐしたら、みなさんに結果のプリントを配ります。むし歯がある人や歯並び、歯ぐきの状態がよくないと書かれたプリントをもらった人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。

もうすぐプール学習が始まります

前日に、つめはみじかく切っておこう



つめがのびていると、友だちにぶつかったときにけがをさせてしまいます。

耳そうじをきちんとしておこう



耳あかがたまったらプールに入ると、耳の中でふやけてしまい、耳が聞こえづらくなります。

じゅんびうんどうはしっかりと



水泳でいちばん多く起こるけがは「足がつる」こと。自分の命を守るために、しっかりと体操をしましょう。

ぐあいが悪いときはすぐに言いましょう



水の中では、自分が思っている以上に体力を使います。ちょっとでも体調がおかしいと思ったら、すぐに近くの先生に伝えましょう。

感染症に注意しよう



新型コロナウイルス感染症もですが、プールの時期特有の感染症があります。それは、アタマジラミやプール熱(咽頭結膜熱)と呼ばれるものです。水着や水泳帽子、バスタオルなどをお友だちにかしたり、かりたりすることがないようにしましょう。プールでも、ソーシャルディスタンスを保って、楽しいプール学習にしましょうね♡

感染症についてのお話をしました

5月25日(火)、朝の時間に「保健室からのおはなし」ということで、新型コロナウイルス感染症に関する話をしました。今回はzoomを使い、子どもたちは各教室で、話を聞きました。内容としては、①新型コロナウイルス感染症のこと、②マスクのこと、③手洗いのことの3つを話しました。これから夏を迎え、この暑さによる熱中症が心配されます。そのような中で、「お友だちとの間隔が2m以上離れているときは、マスクをはずしてもいいが、絶対におしゃべりをしない」という指導を行いました。今後も子どもたちが毎日元気に登校することができるように、保健室からもサポートしていきたいと思えます。



2メートル



おしゃべり禁止

