

ほけんだより 6月

令和元年6月3日 調布市立第三小学校 保健室

運動会が終わって、ホッと一息

5月25日(土)の運動会、記録的な暑さでしたが、大きく体調をくずす人もなく、すばらしい運動会になりましたね。練習を重ね、みなさんの表情も気持ちも引き締まっていたように感じます。運動会で学んだ、団結力や仲間の大切さを今後の学校生活にぜひいかして行って下さい。

さて6月に入りました。急に暑くなったり、涼しくなったりするため、体調をくずしやすい季節です。調整できるような衣服で登校しましょう。

6月のほけん目標 歯を大切にしよう

むし歯がない人はどんな生活をしているの？



むし歯ゼロさんの食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

- よくて歯にくっつきやすいものはダメ
- だらだら食べ続けられないよ
- ひとくち30回以上



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



水泳は心臓や肺、皮膚など全身をきたえることのできる運動です。ただし、命にかかわることもあるので、ルールを守り、安全で楽しい学習にしましょう。水泳当日の朝は、特に自分の体調に気をつけ、無理をしないようにしましょう。

また健康診断の結果、受診するようおたよりをもらった人は、水泳の授業に参加できるか、病院でみてもらいましょう。



保護者の方へ

☆健康診断について

健康診断のご協力ありがとうございます。健康診断の結果、受診が必要な場合は、治療勧告書をお渡しします。それ以外は、すべての定期健康診断が終了後、健康手帳にてお知らせします。結果について気になることなどありましたら、保健室までご連絡ください。

なお、内科・耳鼻科・眼科・尿検査・心臓検診等で受診の必要を指摘された場合は、水泳指導までに受診を済ませていただき、水泳指導参加に問題ないか確認していただくようよろしくお願いいたします。

☆アタマジラミについて

アタマジラミやその卵が見つかった場合は、専用のシャンプー等で駆除をおこなってください。また学校にもご連絡ください（出席停止等にはなりません）。

水泳授業は、校医の助言により「皮膚科にて駆除が終了したことを確認」してからの参加になります。

ご協力よろしくおねがいします