ほけんだより

豊中市立原田小学校
ほけんしつ
2022年6月号

雨の多い6月は、むし暑い日もあれば肌寒い日もあり、天気や気温の変化が大きい時期です。気温の高い日は、のどがかわく前に水分補給をしたり、すずしい場所で休憩したりして、少しずつ暑さに慣れていきましょう。また、からだの調子をくずしやすい時ですので、すいみんと食事をしっかりとって、夏の暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

6月の保健行事

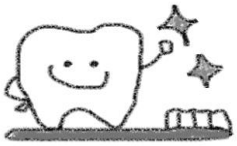
2日（木）　歯科検診【5・6年生】　歯みがき、してきてね！！

7日（火）　尿検査2次【対象者】

9日（木）　眼科検診【1・4年生と2・3・5・6年生の対象者】

5月から気温が高くなる日が続いています。この時季は、まだ体が暑さに慣れていないために熱中症がおこりやすくなります。こまめに水分補給ができるよう、毎日水筒を持たせてください。また、登校時からぼうしをかぶらせていただきますよう、お願いします。

健康診断で治療や詳しい検査が必要な人には、お知らせを渡しています。水泳も始まりますので、早めに病院で受診してください。よろしくお願いします。



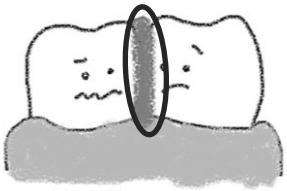
みがき残しは、ありませんか～？

これらは、「歯ブラシがとどきにくいところ」です。しっかりみがいているつもりでも、歯と歯の間や溝には、食べ物のカスや歯こう（むし歯菌のかたまり）が残りやすいのです。

歯みがきをするときに、これらの場所に気をつけてみがくようにしましょう。

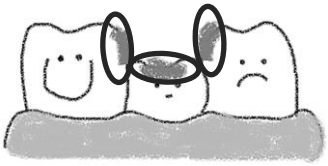
＊奥歯のみぞ

＊歯と歯のあいだ



＊歯のうらがわ

＊歯が低くなっているところ



＊歯と歯ぐきのさかいめ

もうすぐ、水泳がはじまります

コロナ禍になってから、久しぶりに水泳の授業が再開されますね。はじめて水泳をする人も、久しぶりに水泳をする人もいますね。安全に水泳に参加できるように、しっかりと準備しましょう。

≪準備はバッチリですか～?!≫

- □ マスクを外したときは、話しません。
- □ 水泳の前の日は、早めに寝ましょう。また、朝ごはんはしっかり食べてきましょう。
- □ 水泳が始まるまでに、皮ふ・目・鼻・のど・耳の病気を治療しておきましょう。
- □ 必ず、手と足の爪を切っておきましょう。
- □ プールに入る前には、しっかりと準備運動をしてけがを予防しましょう。
- □ 朝から調子が悪い時や、途中で調子が悪くなったら無理をしないで、お家の人や先生などのまわりの大人に、すぐに言いましょう。
- □ タオルは、貸し借りしないようにしましょう。