

ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2024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 ほけん行事



5日(水) 尿検査2回目(対象者)

6日(木) 歯科検診(5・6年生)

★歯みがきをしっかりとってきてくださいね!

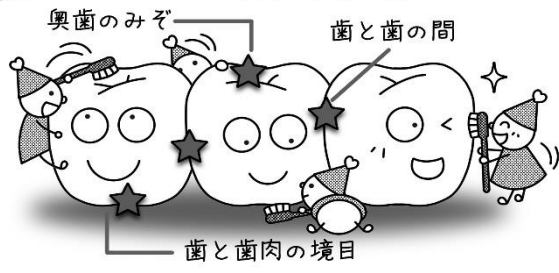
おうちのかたへ



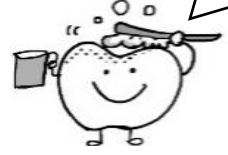
5月から気温が高くなる日が続いています。この時季は、まだ体が暑さに慣れていないために熱中症がおこりやすくなります。こまめに水分補給ができるよう、毎日水筒を持たせてください。また、登校時からぼうしをかぶらせていただきますよう、お願いします。

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。

歯みがき、うづに集中!



みがき残しの多い所に
気をつけて、歯をみがこう!



続けよう! むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。



～水泳がはじまります～

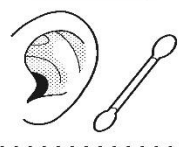
前日にすること

水の中では、いつも以上に体力を使います。少しでも気になることがあるときは、先生に伝えましょう。

つめ切り



耳そうじ

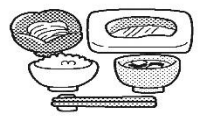


早ね

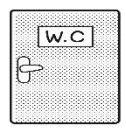


当日にすること

朝食を食べる



トイレへ行く



体調のチェック (体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など)

