

えががお

上尾市平方北小学校 保健室
ほけんだより
令和6年6月3日 No. 4

きれいなあじさいが咲く頃になりました。これから梅雨の時期に入ります。気温と湿度が高くなるので体調管理に気をつけていきましょう。運動会も終わり疲れがたまっていると、ゆっくり休んで梅雨に負けない力を蓄えましょう！

梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。



～歯科健診のお知らせ～

6月13日(木)に歯科健診があります。朝よく歯をみがいてから登校しましょう！

6月の保健目標

「歯と口の健康を守ろう」



平方北小では以下の取組を行います。

- ①給食後の歯みがき(毎日)
 - ②フッ化物洗口(毎週水曜日)
 - ③歯と口の健康について学習*ご家庭でも続けられるようご協力をお願いいたします。
- 1年：はの王さまをみがこう
 - 2年：前歯をきれいにみがこう
 - 3年：むしばになりにくいおやつのとりの方をくふうしよう
 - 4年：かむことの大切さを考えよう
 - 5年：歯と自分をみがこう(全国小学生歯みがき大会参加)
 - 6年：歯みがき名人になろう



☆ご家庭では今年も歯の染め出し、歯みがきカレンダーにご協力いただきますようお願いいたします。

プール授業

ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

保護者の方へ

★6月10日はプール開きです。エネルギー切れから具合が悪くなってしまうお子さんもいますので、睡眠を十分にとり、朝食は主食+おかずをとるようにしてください。なお、眼科(結膜炎など)や耳鼻科(鼻炎など)、内科(アトピー性皮膚炎など)の治療勧告書を渡された方は、必ず受診して、学校へ提出するようお願いいたします。(受診のない場合は、疾病の悪化を防ぐため入水できません。)