

ほけんだより 6月

令和元年6月3日 牧野小学校＊ほけんしつ

6月は梅雨の季節です。この時期は、天気によって真夏のように暑い日や、急に気温が下がって寒く感じる日もあるので、脱いだり着たりできる上着と水筒を持参しましょう。

また、雨の日は学校の中も外もすべりやすくなっています。あぶないので、ろうかなど絶対走らないようにしましょう。



～～6月の保健行事～～

6月 3日(月) 歯科検診(3・5年)

6日(木) 歯科検診(1・4年)

13日(木) 歯科検診(2・6年)

20日(木) 心臓医師検診

(対象者のみ)

＊全学年で体重測定も予定しています。

正しい
歯みがき

この5つをきわめること

1 歯ブラシの選び方
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ

2 持ち方
えんぴつを持つように軽く

3 毛先の当て方
歯の面にきちんと当てる

4 動かし方
たてよこに細かく動かす

5 力の入れ方
歯ブラシが広がらない
くらいの軽い力で

おうちの人と一緒によんでね！



①プールに入る日は、登校前の健康チェックを必ずお願いします。

頭痛・腹痛・発熱など明らかに体調がすぐれないときや、化膿している傷があるときは止めておきましょう。

②ゴーグルを使用する場合は、きちんと名前を書いて清潔にしてください。

③水泳は全身を使った運動ですので大変疲れます。

④しっかり休養をとるなど、帰宅後の体調管理もよろしくお願いします。

⑤見学や登校前の健康チェックで何かあった時は連絡帳でお知らせください。



プールに入る前に・・・



＊耳・鼻・目の病気がある人はお医者さんに

プールに入っているか確認してください。

＊つめは必ず切っておいてください。

＊前の日はよく寝てください。

＊学校へ来てから調子が悪くなったら、すぐに先生に伝えてください。



プールでうつりやすい病気

＊プール熱：39℃前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなるなどの症状があります。

＊はやり目（流行性角結膜炎）：目やにが出る、目が赤くなるなどの症状があります。

