

ほけんだより 6月

No.3

令和6年5月31日
小手指小学校
保健室

梅雨の季節になりました。雨の日が多くなると体がだるくなる人や気分が沈んでしまう人もいます。体調が悪いときは無理をしないで保健室に来てください。

また、6月は新体カテストや水泳学習が始まります。熱中症にならないように、すずしい服装でこまめに水分補給をするなど、気を付けて生活しましょう。

キケン!! 気を付けよう!

気を付けて! あぶないカサの使い方

ふりまわす



人のちかくでひらく



じてん車にのる



よこむきにもつ



雨の日、滑りやすいところ

- ・マンホール
- ・側溝のふた
- ・タイルの歩道や床
- ・傘のしずくでぬれた床 (学校の廊下)



歯を大切に

6月4日はむし歯予防デーです。むし歯を予防するためには、歯みがきをする習慣が大切です。

とくに、あまいものを食べたあとは、口中でバイキンが増えむし歯を作ってしまいます。ものを食べたり飲んだりした後はしっかりと歯みがきをしましょう。

また、唾液にはむし歯のバイキンの活動をおさえる役割があります。しかし、寝ている間は唾液の量が少なくなり、むし歯になりやすいです。そのため、寝る前の歯みがきはとくにていねいにしてくださいね。



健康診断よろしくお願ひします

6月3日	月	眼科	全学年	早く寝て目を休めよう
6月6日	木	歯科	こ,3,4年生	前夜と朝の歯みがきをしっかりと
6月13日	木	尿検査一次	全学年	6/12(水) 容器等配布 6/13(木) 朝、尿をご家庭で採取し、登校したらすぐに教室で容器を提出!!
6月14日	金	尿検査一次	未提出者	
6月20日	木	歯科	1,2年生	前夜と朝の歯みがきをしっかりと
6月28日	金	尿検査二次	一次未提出者・再検査者	6/27(木) 容器等配布 6/28(金) 朝、尿をご家庭で採取し、登校したらすぐに教室で容器を提出!!
6月下旬～7月中		色覚検査	1年生(1年こばと含む)	希望のご家庭は申込書を(17日に配布予定)21日までに提出

水泳学習がはじまひます

もうすぐ水泳学習がはじまひます。プールに入ることたは楽しいですが、ちょっとした油断が事故につながるごことがあります。先生の話をよく聞き、ルールを守って安全に活動しましよ。う。

熱があたりけがをしていたりするごときは、水泳学習に参加できません。安全に活動するために、体の調子がいつもとちがうところはないか注意しましよ。う。

また、健康診断で治療のすすめをもらった人は、水泳学習がはじまるまでに病院を受診しましよ。う。

プールでのやくそく：みんなのあんぜんのために

プールにとびこまなひ



プールサイドを走らなひ



ふざけなひ・さあがなひ



つかれたらむりをしなひ



保護者の皆様へ ～定期の予防接種はお済みですか？～

予防接種	標準的接種年齢(対象年齢)
日本脳炎第2期	9歳(9～13歳誕生日の前日まで)
二種混合	11歳(11～13歳誕生日の前日まで)

予防接種は、感染症予防とまん延防止に有効です。

定期予防接種の対象年齢を過ぎてしまうと、実費での接種になります。



主治医の先生と相談の上、体調の良い時に受けようね♪

■ 予防接種についてのお問ひ合わせ ■

所沢市保健センター健康管理課

電話 04-2991-1811

メール z-kenkokanri@city.tokorozawa.lg.jp