

2019年度6月
豊田小学校 保健室

★スクールカウンセラー★
藤原美芽先生
来校日 6/13、27

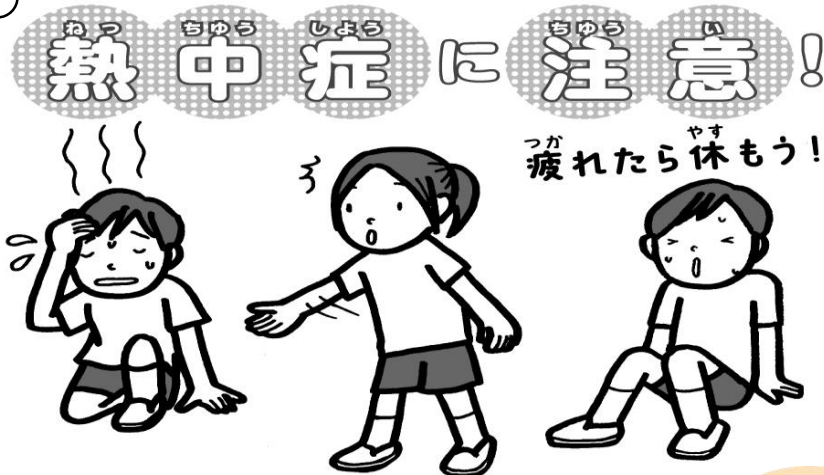
ほけんだより6月

あめ おお きせつ
雨が多い季節になりました。梅雨の時季は、雨が降って湿気
おお ゆか じめん すべ
が多くなり、床や地面が滑りやすいです。ろうかを歩く時など
じゅうぶん き こうどう
は、十分に気をつけて行動しましょう。また、雨の日の過ごし
かた き まり まも あんぜん たの す
方の決まりを守って、安全に楽しく過ごしましょう。



がつ ほけん もくひょう
6月保健目標
がつ あんぜん もくひょう
6月安全目標

は たいせつ
「歯を大切にしよう！」
つ ゆ とき あんぜん せいかつ
「梅雨時に安全な生活をしよう！」



5月から6月は、体が暑さや湿度に慣れていないため、熱中症に十分気を付ける必要があります。
頭が痛い・気持ち悪い・筋肉がいたい・ふらふらする・・・など様々な症状が起こります。



水分をこまめにとろう！
水筒は毎日持ってきていますか？
のどがかわいてからではなく、「放課ごとに水分をとる」など、早め早めに飲もう！



帽子をかぶろう！
頭は、体の中で1番太陽に近いです。そして、日光で暑くなりやすいです。外に遊びに出る時には、明るい色の帽子をかぶるようにしましょう。



朝ごはんを食べてから登校しよう！
朝ごはは、1日を元気にスタートさせる重要な役割のほかに、塩分を補給するチャンスでもあります。熱中症にならないためには水分だけでなく、塩分もとることが重要です。朝ごはんを塩分をとろう！



しっかり眠ろう！
夜になったら、早めに寝て、1日の疲れを取ろう。体が疲れていると、次の日に体調を崩し、熱中症になる可能性が高くなります。1日の疲れは、その日のうちに取ろう！



は くち えいせいしゅうかん 歯と口の衛生週間




は 歯 ッピーウィークについて

6月5日～11日は、豊治小学校の『歯と口の衛生週間』です。毎日のていねいな歯みがきで、健康な歯と口を守りましょう。



は 歯 ッピーウィーク チェックカード

5日に「歯ぴかチェックカード」を配ります。このカードには、毎日の歯みがきの「めあて」が書いてあります。

- 「めあて」が守れたら○、守れなかったら×を書きます。
- 朝と夜に歯をみがいたら、「にこにこマーク 」に色を塗ることができます。1週間頑張ってお取り組みましょう！

※ 7月からは、歯みがきをしたら色をぬる「歯ッピーウィーク」もはじまります。

健康診断

※名古屋市では、4年生、6年生の聴力検査を行っていません。また、耳鼻科検診は、2年生のみの実施です。

日程	項目	対象
3 (月)	腎臓検診 (二次対象者)	もれ者・二次対象者
4 (火)	聴力検査	5年
5 (水)	聴力検査	くすのき
6 (木)	聴力検査	3年
10 (月)	両眼視機能検査	1年

日程	項目	対象
11 (火)	内科検診	2年・4年
12 (水)	歯科健診	5年・6年 くすのき
14 (金)	内科検診 (中津川事前検診含む)	5年・6年 くすのき
28 (金)	歯みがき指導	3年

★受診のおすすめについて★

健康診断のあとに、受診対象の人に受診のお知らせを渡しています。(歯科のお知らせは、全員に渡しています。)

① おうちの人に紙を渡しましょう。② 早めに病院で診てもらいましょう。

※ 目の病気でお勧めをもらった人は、**水泳学習**が始まる前までに、治療を済ませてください。