

ほけんだより

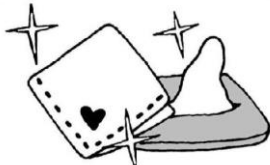


令和4年7月
吉田小学校 保健室
ほけんだより No.6

梅雨に入ったかと思ったら、すぐに梅雨明けし、そしてとても暑い日が続きました。
6月とは思えない気温の高さに、体調を崩す人が何人かいました。体が暑さに負けないように、夜早めに寝ること、朝ごはんを食べてくることなど、生活に気を付けて、体調を整えましょう。まだまだこれからが、夏本番！元気に暑い夏を迎えましょう。

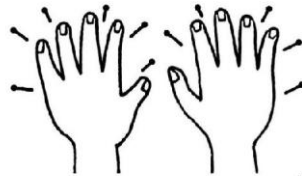
今月の保健目標 からだや衣服をきれいにたもとう

ハンカチとティッシュ



いつも持ち歩くようにね。とくにハンカチは毎日きれいなものを。

つめ



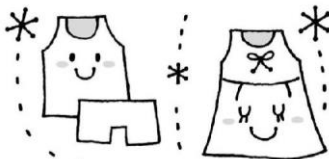
のびすぎていないかな？1週間に1回はつめのチェックを。

手洗い



外から戻ったとき、トイレの後、食事の前には忘れずに。

下着



毎日とりかえよう。汚れた下着は、汗を吸い取る力が減るよ。

お風呂



1日の汚れを落とし、からだも心もすっきりさせよう。

歯みがき



寝る前の歯みがきを忘れると、とくにむし歯になりやすいよ。

からだや衣服をきれいにすると、病気になりにくく、けがの予防にもなります。

がっこうほけんいいんかい

学校保健委員会がありました！(3・4年生)

テーマ「けがの予防 ～けがをしにくい体をつくろう～」

講師:すずき接骨院 鈴木貴仁さん

★ けがを防ぐためには、外でたくさん遊んで体づくりをする。

★ 36の基本動作を意識しよう。

実際に様々な体の動かし方のトレーニングに取り組みました。3・4年生は楽しくトレーニングをしていましたが、なかなか難しい動作もあったようです。けがをしにくい体づくりには、いろいろな運動をするとよいそうです。



ほけんいいんかい

てあら きょうかしゅうかん

保健委員会「手洗い強化週間」

保健委員会で「手洗い強化週間」を設定し、石けんを使ったいねいな手洗いを呼びかけました。熱中症予防のため、大放課中の外での呼びかけができず、校舎内を回りながらの呼びかけとなりました。給食中には、放送でクイズなどを通して、ていねいな手洗いを伝えました。

これからも石けんを使って、

ていねいな手洗いを心がけてくださいね！



保護者の方へ

健康手帳をお返しします！

定期健康診断の結果が貼付されています。ご確認ください。健康手帳は、裏表紙に押印の上、1学期中に学校へ返却をお願いします。なお、疾病異常の疑いがあるお子様には、お知らせをお渡ししています。(歯科検診は全員配付です。)なるべく早めに、医療機関へ相談・診察を受けていただき、結果をお知らせください。

アタマジラミの検査をしました！

プール実施前に、アタマジラミの検査をしました。ご家庭でも定期的に、お子様の頭の様子を見ていただけますよう、よろしくお願いします。

熱中症対策！

今後も、こまめな水分補給や休養、暑さ指数等、学校でも対策をとっていきます。ご家庭でも、引き続きお子様の生活(早寝、朝ごはん等)や体調にお気を付けください。