



保健だより6月号

R8.6
芦原小学校
保健室



先週のスポーツデーはとても暑い1日でしたね。6月は梅雨入りしてジメジメしたお天気の日もあれば、真夏のように暑い日も出てくると思います。普段以上に身の回りの安全や体調に気を付けて過ごしましょう。

梅雨の季節はココに気を付けて！



服装に気を付ける

雨が降ってはだ寒い日は
長袖やカーディガンがお
すすめです。



食中毒に気を付ける

菌やウイルスをふせぐために、手洗
いをしたり、調理器具をせいけつに
したり、食べ物が悪くなる前に食べ
たりするなど気をつけましょう。



雨具に気を付ける

先がとがっていない子ど
も用の傘がおすすめです。雨風が強い日は、雨
ガッパも便利です。



もうすぐ水泳の授業が始まります！

プールカードはんこを
押す前に...

保護者の
方によろ... 健康CHECK!

1. 顔色は普通ですか？
2. 睡眠は充分にとれましたか？
3. 朝食はしっかりと食べましたか？
4. 目・鼻・のど・耳に
異常はありませんか？

安全で楽しい
水泳の授業のために



5. 下痢はしていませんか？
6. ジョクジョクした傷はありませんか？
7. 爪は短く切ってありますか？
8. 熱はありませんか？

保護者の方の
ご協力をお願いします！

耳鼻科・眼科・皮膚の状態等、検診で指摘された病気がある場合や、プールで悪化しそうな症状がある場合は、一度病院で相談して医師の指示に従ってください。

6月の健康診断

歯科健診の朝は
歯みがきを忘れずに!



- 6/ 9(火) 尿検査二次
6/10(水) 尿検査二次(予備日)
 歯科健診1・2・3年生・そよかせ
6/11(木) 歯科健診4・5・6年生



歯みがきチェックご協力のお願い



6月は、全ての学年で歯科指導を行います。歯科指導後、家庭で取り組む歯みがきチェック(歯の染め出し)の宿題があります。毎日の歯みがきでしっかりと汚れが落とせているか、お子さんと一緒に確認してみてください。

★歯みがきチェックの配付・回収日は学年によって異なります。

★歯の矯正器具の都合等で実施が難しい場合は、無理に行わなくてよいです。担任にその旨をお伝えください。

★**錠剤には乳が含まれます。アレルギーの心配のある児童は実施しないでください。**

歯みがきチェック(歯の染め出し)のやりかた

1. 赤い錠剤を口の中にかみ砕き、舌で歯の全面に塗り広げる。
かみ砕く
舌で歯の全面に塗り広げる
2. 口をゆすぐ。
3. 鏡で赤く染まった歯の様子を確認する。
4. 歯みがきをして赤い汚れを落とす。
Shine!
Pika-pika!

みが**い**ている → みが**け**ている へ!!!