

おうちの人と一緒に読みましょう。

# ほけんだより 6月

令和5年6月1日  
所沢市立椿峰小学校  
保健室

あじさいの花がきれいな季節になりました。雨がつづくと気分がふさぎこみがちになりますが、家や学校の中でも、安全に楽しくすごせる方法を考えてみましょう。また、梅雨の間は天気によって気温の変化が大きいので肌寒く感じる日や湿度が高く汗をかいてしまう日もあります。上着・肌着などを上手に活用して体調管理をしましょう。



つゆどき  
**梅雨時に**  
注意すること

**雨の日の「ヒヤリ」** 事故を防ぐために

**雨**の日は事故が起きやすくなります。  
大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？  
こんな対策をしてみましょう。

<p>レインシューズをはく</p> <p>転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。</p>	<p>カサをさして自転車にのらない</p> <p>風にあおられて転ぶかもしれせん。レインウェアを着るようにししましょう。</p>	<p>カサや衣服を派手な色にする</p> <p>車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。</p>
---------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------



## 【プール開き前に健康状態の確認をしてください。】



- 目や耳、鼻の病気はありませんか？（耳垢、結膜炎、中耳炎など）
  - 感染性の病気はありませんか？（水いぼ、とびひなど）
- 定期健康診断で『受診のおすすめ』を渡されたご家庭は、医療機関を受診していただきプールへの参加についてご相談ください。また、受診状況につきましては担任を通して保健室へお知らせください。

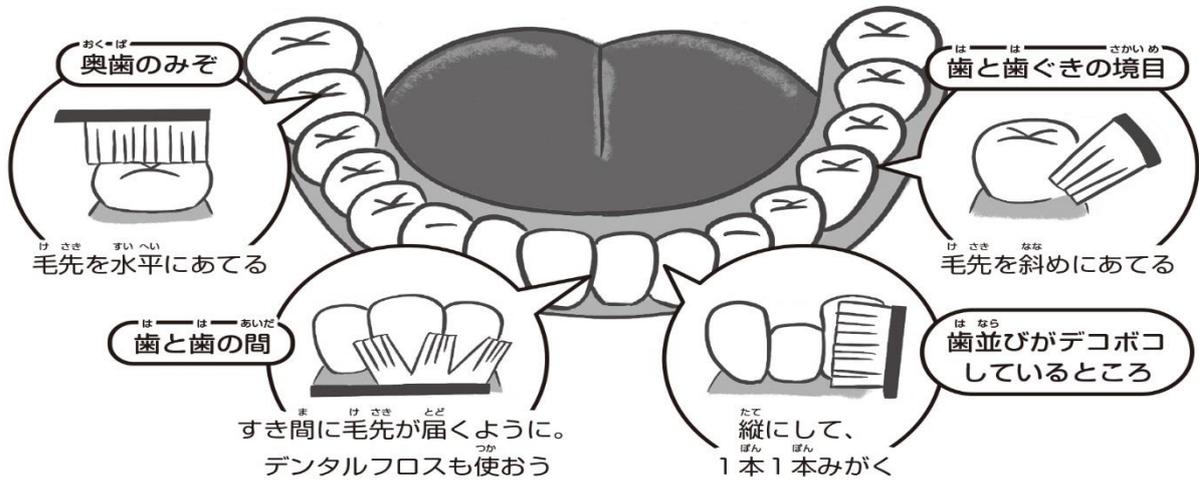
プール前に健康観察をしましょう。



- すいみんはじゅうぶにとれましたか？
- 朝食はたべましたか？
- 顔色は悪くありませんか？
- 熱はありませんか？
- 腹痛や下痢はありませんか？
- 絆創膏をはったりけがをしていませんか？
- 爪は短く切っていますか？

歯の衛生週間では、いつもよりも自分の歯や口の中に関心を持ってすごしてください

みがかき残しやすい場所とみがかき方



むし歯にするぞ～！ ミュータンス菌はこんな子が大好き



生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

6月の予定

- 6月1日（木） 歯科健診  
（1・2・3年生、5、6組）
- 6月8日（木） 歯科健診  
（4・5・6年生）

\* 歯科健診の朝はしっかりと歯みがきをしてから登校してください。

保健指導について

【保護者の方へ】

1年間を通して、養護教諭による歯科保健指導や手洗い指導、保健体育授業への参加などを計画しております。その都度、各学年だよりで持ち物についてお知らせをしますのでご確認ください。よろしくお願ひいたします。