

# ほけんだより 6月



令和6年6月3日

我孫子市立湖北小学校  
保健室

運動会が終わり、2週間経ちました。一生懸命練習した分、とても充実した運動会になったと思います。紅組も白組も、それぞれ力を合わせがんばる姿がとてもすてきでした！

### 毎日洗って

タオル

清潔に

ハンカチ

さて、もうすぐ梅雨の季節です。この時季はとくに気温の変化がはげしくなります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を送りましょう。汗をかいたらハンカチやタオルで汗をふき、体調をくずさないように気をつけながらすごしましょう。学校で使ったハンカチやタオルを持ち帰り、毎日洗って清潔に保つのも大切です。



## 6月の保健目標



つめを切り、ハンカチを身に着けて健康的な生活をおくろう

突然ですが、いまのみなさんのつめの長さはどのくらいでしょうか？実は意外と多いつめのケガ。つめには、力を入れるときに支えるなど、大切な役割がありますが、のびすぎると洋服や物に引っかかってケガにつながります。

6月からは水泳学習も始まります。ふとした瞬間に自分やお友達を傷つけてしまうことがないように、つめは切っておきましょう。（足のつめも忘れずに！！）

## プールに入る前にチェックしよう

前日の夜はしっかりと  
ねむれましたか？

朝ごはんは食べて  
きましたか？

手足のつめは切って  
ありますか？

### こんな症状はありませんか？

- 熱 ・ げりや腹痛
- 目が赤い ・ せきや鼻水
- 気持ちが悪
- 心臓がドキドキしたり、胸が痛かったりする
- 手足が痛んだり、むくんだりしている
- けがをしている

症状が1つでもあるときは、先生に相談しましょう。



耳そうじは  
しましたか？

トイレへ  
行きましたか？

水着、水泳ぼうし、  
タオルなどは持ち  
ましたか？

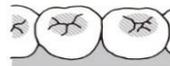


## 歯と口の健康週間がはじまります！

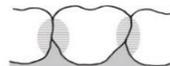
学校の検診では、むし歯や歯肉炎などをはじめとする、歯と口の病気がないかどうかをみてもらいますが、見つかったらすぐに受診することが大切です。また、自分の歯を健康に保っていくことにもつながります。治療のお知らせを受け取った人は早めに病院を受診しましょう。



- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

## 梅雨の時期の過ごし方

雨が**多い**この季節。学校の**ろうか**や**階段**はしっけでぬれて、すべりやすくなっています。曲がり角などで人とぶつかったり、すべって転んだりしてしまうと、大きなケガにつながります。ろうかや階段は歩くようにしましょう！



### 【6月の健康診断日程】

- ・6月 4日（火） 尿検査二次予備日
- ・6月13日（木） 耳鼻科検診（1年生のみ）
- ・6月19日（水） 歯科検診（1・2・3・なかよし・前回欠席児童）

### ★けんこうカードの配布について★

全学年の健康診断終了後、けんこうカードを配付します。

その際、一緒に配付する文書の内容をご確認ください。記録の確認後は、サイン、または保護者印押印のうえ、再度、学校に提出をお願いいたします。