

# ほけんだより 6月号

令和6年6月号  
 小山小学校  
 保健室

夏のような日差しの日があれば、雨でジメジメした日もあり、体調不良の来室が増えてきました。6月はプール学習が始まります。安全に学習するためには睡眠と栄養がとても大切です。夜は早く寝て、朝ご飯を食べて、疲れをためず、6月もみんなで元気に過ごしましょう。

## 〇〇っぱなしになっていませんか



濡れっぱなしだと体温が逃げていき、体が冷えてかぜをひきやすくなります。体が濡れたらタオルでふいたり、着替えたりしましょう。汗をたくさんかく時期は、手洗い用のハンカチと、汗ふきタオル、2つあると便利です。



のどが乾いたと思わなくても、実はのどは渴いています。乾いたと思う前に少しずつこまめに飲んだ方が、体は上手に水を吸収してくれます。おうちから持ってきている水筒で、必ず水分補給をしましょうね。



いつも肩や手、奥歯に力が入りっぱなしになっていませんか？深呼吸をしたり、手をグーからパーにしたり、少しずつ力を抜いてみましょう。反対に、「眠い」「疲れた」と体に力が入らないことはありませんか？心と体はつながっています。勉強中、運動中、登下校中などは、心も体も“集中モード”ですよ。

## 6がつのけんこうしんだん

- 11日(火) 内科検診 【さくら・みずき・2・4・6年】
- 14日(金) 耳鼻科検診【全学年】
- 18日(火) 内科検診 【1・3・5年】
- 19日(水) 尿検査2次【該当者】
- 26日(水) 尿検査2次予備日【該当者】・色覚検査【4年】
- 27日(木) 色覚検査【4年】

おうちの方と一緒に確認しましょう。

耳鼻科検診で、耳が髪で隠れる子は耳が見えるようにしてきてください。

## 大切な歯を守ろう



流山市健歯優良児コンクール(6年生) 歯科検診が終了しました。6年生は、とても歯のきれいな人が多く、その中で特に歯がきれいな人を学校歯科医の先生方に選んでいただきました。候補に選ばれた人が沢山いて、代表を選ぶのがとても大変そうでした。

男子優良賞  
 萩原 明さん(6年2組)

女子優良賞  
 慶 玲空さん(6年7組)



一生使う大切な歯です。みなさんもしっかりケアして、きれいな歯をめざしましょう。

## しあわせみーつけた!

6月のしあわせテーマ：相手の目を見てにこにこあいさつ

保健室の廊下に、「しあわせみーつけた!」という掲示物があります。小山小学校の学校目標には、「しあわせ」という言葉がありますね。学校生活で、「しあわせ」と感じる事が実はたくさんあると思います。クラスのみんなどなにかに向けてがんばったとき、ありがとうと伝えたとき、ごめんなさいが言えて仲直りをしたとき。「しあわせだな」と感じる事がみなさんのまわりにはあふれています。そのような「しあわせ」を見つけて、白黒の太陽を、色がついた大きな太陽にしましょう。保健室に太陽のカードがあるので、休み時間にいつでも書きに来てくださいね。

4月の来室人数  
**432人**  
 けが **327人**  
 病気 **105人**

5月の来室人数  
**638人**  
 けが **454人**  
 病気 **184人**

お願ひ  
 学校以外でのけがや、起床時から具合が悪かったという児童がいます。ご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。