



保健だより

No.3

令和元年 6月 7日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
主任養護教諭 新井あづ紗



もうすぐ梅雨の季節です。湿度が高く蒸し暑くなったり、急に肌寒くなったりして、気温が変わりやすい時期です。衣服を調節して、体調を崩さないように気を付けてください。

また、食中毒が起こりやすい時期でもありますので、ご家庭でもご注意ください。

～水泳指導が始まります～

毎朝の健康観察をお願いします！

ワコールカード はんこを 押す前に...  保護者の方による... **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. ショクシ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？

保護者の方の協力をお願いします！



※耳鼻科と眼科の治療のお知らせをもらっている人で、受診がまだの場合は、必ず受診してください。

健康づくり井戸端会議のお誘い ～ツボミスクール～

今年度第1回目の健康づくり井戸端会議は、株式会社ワコールの方に来ていただき、「ツボミスクール」を開催します。（女子の体の変化や成長に合わせた下着の選び方等を学べます。）

日時：7月5日（金） 【保護者コース】 13:10～14:40 *どなたでも参加できます

【児童コース】 14:50～15:50 *4～6年女子の希望者

詳細は先日配布したお知らせ「健康づくり井戸端会議のお誘い」をご覧ください。保護者のみ、児童のみの参加も可能ですので、ぜひご参加ください。（どちらのコースも10人以上の参加が条件となっています。6月7日現在、申込み人数は保護者7名、児童6名です。お申込みをお待ちしています！*6/18 締切）

成長曲線・肥満度曲線について

多摩市では、昨年度から、定期健康診断で測定した身長・体重の結果から成長曲線・肥満度曲線を作成し、いくつかの項目に該当した場合、受診のお勧めをしています。該当したお子さんには、1学期中にお知らせを配布します。内容を確認していただき、ご不明な点がございましたら養護教諭 新井までお問合せください。

熱中症にご注意ください!

熱中症は、梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日に起こりやすいと言われています。気温があまり高なくても、湿度が高いときはご注意ください。必ず朝食（水分・塩分）を摂らせて登校させてください。

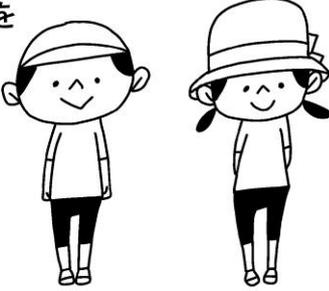
ねっ ちゅうしょう よ ぼう
熱中症予防のために

すい ぶん えん ぶん
水分(塩分)をとる



ぐ あい わる まえ すいぶん
具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

ぼうしを
かぶる



ひ ざ つよ
日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

き おん しつど
気温・しつ度が

たか
高いかんきょう

うんどう
では運動をひかえる



き おん しつど たか ぼうあい うんどう ひ
気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

くび
首などを

ひ
冷やす



くび ま よぼう
ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

★お子さんとお読みください★

6月の保健目標 **は たいせつ 歯を大切にしよう**



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

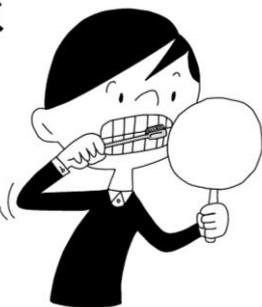
みなさんは、給食後の歯みがきタイムには、きちんと歯をみがいていますか？少ししかみがいていない人や、歯ブラシを持って来ていない人はいませんか？

むし歯予防には、食後の歯みがきが大切です。給食後はもちろん、朝食、夕食の後也必须歯をみがきましょう。

は 《歯をみがくときのポイント》

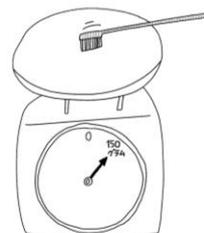
かがみ つか
鏡を使ってみがく

歯をみがくときは、鏡を見ながら、歯に毛先がしっかりと当たっているかを毎回1本1本チェックしながらみがきましょう。



ちから い す
力を入れ過ぎない

みがくときに力を入れ過ぎると、毛先が歯の面で開いてしまい、歯こうは落とせず、逆に歯を傷つけます。歯の表面をすべらせるようにみがきましょう。



歯ブラシをおさえたとき、150gくらいの力になるのが望ましいです