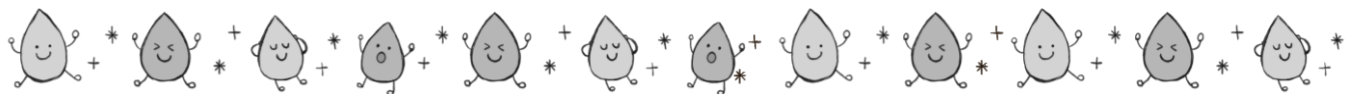




令和5年6月1日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

今日から6月に入り、梅雨の時期となります。じめじめと蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあり、体調を崩しやすい時期です。汗をかいたらタオルで拭いたり脱ぎ着しやすい服装で登校したりして、自分で体調管理ができるといいですね。6月は暑さに慣れていないことから、熱中症が起こりやすくなります。水分補給をこまめにしましょう。また雨の日が多く、ろうかがすべりやすくなります。けがをしないように、安全に過ごすようにしましょう。



がっ けんこうしんだん
 6月の健康診断 

日程	検診内容	注意点
6日(火)	やつがたけいどうきょうしつじぜんけんしん 八ヶ岳移動教室事前検診(5年)	健康カードを忘れずに持ってきましょう。
13日(火)	しかけんしん 歯科検診(1・2・3年)	必ず歯を磨いて登校しましょう。
15日(木)	しかけんしん 歯科検診(4・5・6年)	大きな口を開いてみてもらいましょう。

保護者の方へ

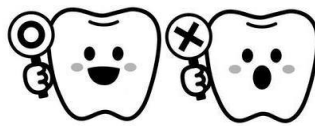
- 定期健康診断の結果は、全ての検診が終了し、記録が終わり次第、「健康の記録」で、お知らせいたします。検診時、何らかの所見があったお子さんのみ、検診後にお知らせをお渡しします。お知らせを受け取った場合、用紙を持って医療機関を受診し、必要事項を記入いただいたうえ、再度学校へご提出をお願いいたします。
- 6月から水泳指導が始まります。すべての検診を受け、異常がないことがわからなければ、水泳に参加することができません。検診の日欠席した場合や受診のお知らせが配られた場合は、早めに医療機関を受診し、必要な治療を受けるようお願いいたします。また、水泳指導当日はご家庭での健康観察をお願いいたします。無理をしてしまうと、体調不良や思わぬ事故につながる可能性があります。体調が良くないときは、無理させないようにお願いいたします。



☆6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」☆

この週間は、歯や口について正しい知識を知ったり、歯の病気を予防する習慣を身に付けたりして、みんながより健康に生きていけるように作られたものです。特に永久歯は一生使っていく大切な歯なので、病気にならないようにしっかり予防をしましょう。そして、これを機に自分の歯磨きの方法を振り返ったり、歯や口についていろいろ調べたりしてみましょう。

歯みがきのキホン ミニクイズ!



答えは保健室の
掲示を見てね!

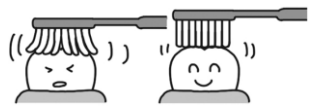
Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす。
- ② 歯ブラシを大きく動かす。



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く。
- ② 力をぬいて軽く。



Q3. みがきやすい歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがよい。
- ② 小さめのものがよい。



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき。
- ② 毛がぬけてきたとき。



今すぐ始めてほしい熱中症予防!

暑熱順化(しょねつじゅんか)って知ってる?

暑熱順化とは、「体が暑さに慣れる」ことです。体が暑さに慣れると、暑さに強くなったり上手に汗をかけるようになったりして、熱中症になりにくくなります。けれど、暑さに慣れるまでは、時間がかかってしまいます。気温が高くなる前に体を暑さに慣らして、夏を元気に過ごせるようになるといいですね。暑熱順化ができる例を載せました。試してみてくださいね。



2日に1回程度
湯船につかって
汗をかく。



週に5回以上
汗をかくくらいの
運動をする。