

ほけんだより

6月



上三川町立北小学校 保健室 R5. 6月発行

保護者の方へお願い

少しずつ暑くなってきたせいか、体調不良の児童が増えています。その中でも、熱が出る、なんとなく気持ち悪い・・・ということが多くなっています。

検温の記録は無くなりましたが、下記についてご協力をお願いいたします。

- ①朝ごはんを食べる。
- ②朝の体調をチェックする。
- ③睡眠を十分にとる。



少しずつ暑さに慣れよう

※特に月曜日の不調が多い様子なので、週末にゆっくり休めると良いのかなと思います。

6月の保健行事

- 2日(金) 腎臓検診二次 (該当者のみ)
- 5日(月) 歯科検診 (1・5年)
- 12日(月) ピカピカ作戦
- 14日(水) 内科検診 (1～3年)
- 16日(金) スクールカウンセラー 柳田先生来校
教育相談週間 (～30日まで)
- 19日(月) スクールカウンセラー 岡本先生来校
- 28日(水) 歯科検診 (2・6年)
- 28日(水) 内科検診 (4～6年)
- 29日(木) スクールカウンセラー 柳田先生来校
- 29日(木) 耳鼻科検診 (全学年)



- 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

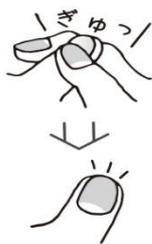
毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

水分
足りている？

熱

中症を予防するために
大事なのは水分をとること。
水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

