

ほけんだより 6月

2022年6月1日(水)
 ひらかたしりつまきのしょうがっこう ほけんしつ
 枚方市立牧野小学校 保健室

そろそろ熱中症に気を付けて

あつというまに6月に入りました。すこし前までは肌寒い日もあったのに、今は少し運動するだけで汗がでてきます。鼻血が出て保健室にくる人も増えました。暑い季節も元気にすごせるように、熱中症予防にと取り組みましょう。

- 規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- こまめな水分補給
- 疲れる前に休む
- 無理をしない など



熱中症予防



水分は毎日もってこよう
 しんどい時はすぐ教えてね

6月・7月の健康診断のよてい

※予定が変わるときもあります。その時は学年だよりなどでお知らせします。

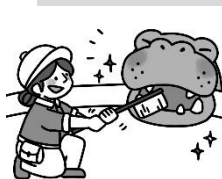
日にち	すること	時間	うける人
6月	1日(水) 体重測定	午前	3年生、5年生
	2日(木) 体重測定	午前	4年生、6-1
	3日(金) 尿検査(予備) 体重測定	朝、保健室にもってくる 午前	だ出してない人 再検査の人 2年生
6日(月) 体重測定	午前	1年生、6-2、6-3	
8日(水) 12誘導心電図	9:30~	てがみ手紙をもらった人・経過観察の人	
7月1日(金) 心臓二次医師検診	午後	てがみ手紙をもらった人・経過観察の人	



忘れずに持ってこよう!
検尿



歯科検診を終えて



受診する必要があるひと、注意が必要なひとには、お知らせを出します。お知らせをもらったら、早めに病院へ行き、検査・治療を受けるようにしましょう。
 学校からのお知らせは、なるべく早く、おうちの人に確認してもらいましょう。

歯の正しいみがき方をおさらいしましょう

むし歯がない = 病院にいかなくていい
 というのではないよ!!



毛先を歯に
 きちんとあてよう



力を入れすぎない
 ようにしよう

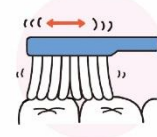


「はかり」で
 確かめてみよう



みがく力の目安は
 150~200gくらい

歯ブラシをこまかく、
 こぎざみに動かそう



みがきにくいところは...



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で