

ほけんだより6月

2023年6月1日(木)
 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



お茶か水は毎日もってこよう
 しんどい時はすぐ教えてね!

6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(木)	歯科検診	午前	2年生、5-3
2日(金)	体重測定	午前	5年生1・3組、6年生1・2組、3-1
5日(月)	体重測定	午前	3年生2・3組、6-3
6日(火)	体重測定	午前	1年生、2年生、5-2
7日(水)	尿検査(予備)	朝、保健室にもってくる	だ 出していない人 再検査の人
12日(月)	歯科検診	8:30~	5年生1・2組、1年生
14日(水)	体重測定	午前	4年生

歯科検診がおこなわれています



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、すぐに、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

むし菌がない =
 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

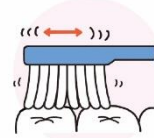


「はかり」で
 確かめてみよう

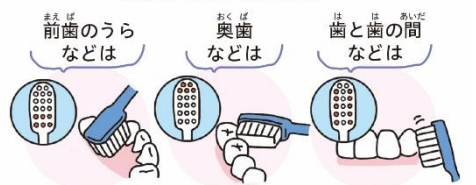


みがく力の目安は
 150~200gくらい

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