

ほけんだよい

6月ごう

令和4年 6月1日 発行
豊小学校 ほけんしつ

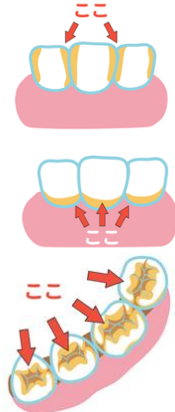
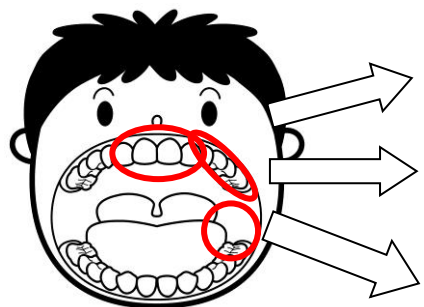


暑い日と涼しい日があり、服装の工夫も必要です。これから暑くなると熱中症も心配ですが、元気に6月を乗り切れるといいですね。

健康診断の結果、受診や治療が必要な人は、水泳学習が始まるまでを目安に早めに受診してください。

6月のほけんもくひょう 歯と口の健康に努めよう

○むしばになりやすいところ

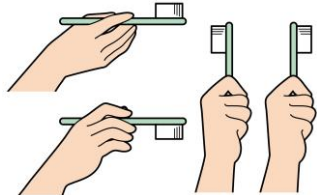


① 歯と歯の間

② 歯と歯肉の間

③ 奥歯の溝

○はぶらしの じょうずなもちかた



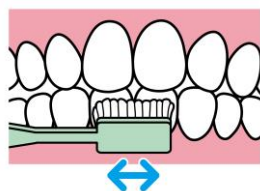
○えんぴつをもつように

○じょうずな はのみがきかた

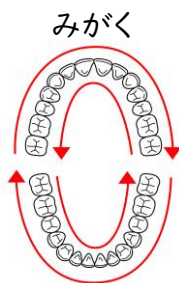
はぶらしを歯に
きちんとあてる

かがみで確認し
ながらみがくと
いいですよ

はぶらしは
やさしく・ちいさくうごかす



上・下・外がわ・内がわも



水泳学習が始まります!

※水泳学習は、マスクを外して行いますので、健康な状態で参加するためにいつもより入念な健康チェックをお願いします。次のときは、水泳はできません。

- 1) せき・鼻水があるとき
- 2) 下痢・腹痛があるとき、頭痛があるとき
- 3) 感染性の皮膚疾患があるとき
- 4) 目の充血・眼疾患や鼻や耳の疾患があり、医師から禁止されているとき
- 5) 体がだるい、食事がとれない、睡眠不足のとき⇒生活習慣の乱れに注意!
- 6) けがをしているとき(化膿性の傷などがあるとき)

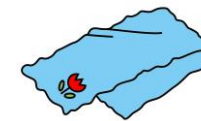


ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう



★熱中症予防のための持ち物

① 汗ふきタオル (ハンカチとは別のもの)



② 水とう (氷を入れすぎない 麦茶や水) ※学校の水道の水も飲めますよ!

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のポイント

① のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をする。(1日当たり1.2リットルが目安)

水分補給の合言葉は 先飲み・小分け



一度にたくさんの水分を飲んでしまうと、お腹が重くなり、お腹が痛くなったり、体がだるくなったりします。活動の後だけでなく、前にも水分補給をしましょう。

② 暑さを避ける。

(風が通りやすい涼しい服装をする、帽子をかぶる。

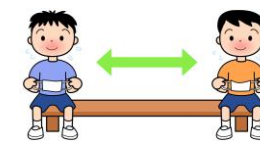


少しでも体調に異変を感じたら涼しい場所に移動し、水分補給をする。)

③ 暑さで息苦しいと感じたときなどは、人との距離をとって、自分の判断でマスクを外したり、一時的に片耳にかけて呼吸したりする。

④ 生活習慣を整える。

遅くとも夜10時までには寝る。朝ご飯を食べてくる。



⑤ 体調が悪いときは、無理をしない。

女子トイレの生理用品の設置について

昨年度から市内の中学校で生理用品がトイレに設置されています。今年度から小学校にも設置されることになりました。豊小では、3階の女子トイレに生理用品を設置します。不測の事態に備えて使用してよいことは、子どもたちに話をしました。また、経済的な理由等で、家庭で購入できないなどお困りのことがある場合は、保健室に予備がありますので、養護教諭に声をかけてください。