

ほけんだより

6月は雨の多い時期です。夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿度も高くなるので、熱中症に注意が必要です。こまめな水分補給や十分な睡眠、栄養バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

今の時期から気を付けたいのが「熱中症」です。湿度が高い梅雨の時期は、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいため、熱中症が起こりやすくなります。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいかないため、注意が必要です。こまめな水分補給はもちろんですが、十分な睡眠や栄養バランスのよい食事等も心がけて、体調を整え、熱中症を予防しましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のキホン！



子ども ひつよう すいみんじかん
子供に必要な睡眠時間は、9～10時間とされています。1～4年生は夜9時まで、
5・6年生は夜9時半までに寝るようにしましょう。

けんこうあいことば

健康合言葉「ごいしよーう」をまもろう

健康に過ごすために守ってほしい五位小学校の健康合言葉を紹介します。

ご ご飯をしっかり食べる

い いのちをたいせつに

し しっかりまもろう家族で決めたメディア時間

よ よるはぐっすりねよう

う うんどうに友達と取り組もう



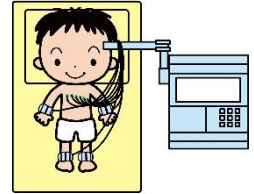
6月の保健行事について

【内科検診】 6月 5日(水) … 1年生 6月 6日(木) … 2年生
6月 7日(金) … 3年生 6月11日(火) … なかよし級、ひまわり級、4年生
6月12日(水) … 5年生 6月13日(木) … 6年生

【心臓検診】 6月17日(月) … 1年生、4年生の一部

【聴力検査】 5月23日(木) … 全学年

【耳鼻科検診】 6月27日(木) … 全学年



〈内科検診の服装についてのお知らせ〉

男子 上半身裸で行います。(配慮の必要なお子さんは、お知らせください。)

女子 体にぴったりとフィットする下着(キャミソール等)を着たまま行きます。

※ 背骨の様子を観察するため、原則、上半身裸で行う必要がありますが、キャミソールやハーフトップブラ等の体にぴったりとフィットする下着であれば、着用して検診を受けることができます。準備をお願いします。

※ 体にフィットしない下着(タンクトップやTシャツ)の場合、検診時に背中をめくって背骨の様子を観察する場合があります。



歯と口の健康週間です【6月4日～10日】

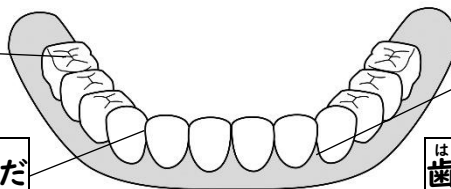
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今年度のスローガンは「歯を見せて 笑える今を 未来にも」です。ていねいな歯みがきでしっかり歯垢を落とし、歯と口の健康を守っていきましょう。



みがき残しが多いところをチェック!

おくば 奥歯のみぞ

は は 歯と歯のあいだ



は は 歯と歯ぐきの境目

は なら 歯並びがデコボコしているところ

