ほけんだより6月

平成30年6月4日
水沢小学校　保健室

6月になりました。そろそろ梅雨の季節です。気温や湿度も高くなり過ごしにくい日も増えてくるので、ぬぎ着できる服を着てきたり、汗がふけるようにタオルを持ってきたりしましょう。疲れたなと感じる日は早めに寝て、元気に毎日を過ごしましょう。

6月の保健行事

6月6日（水）発育測定（1A・3A・6A）
7日（木）発育測定（2A・4A・5A）
14日（木）2年歯科指導【学校歯科医による】
18日（月）心電図検査（1・4年生）

今回の発育測定は体重のみ測ります。
半袖の体操服・ハーフパンツを忘れないでください。
またアタマジラミの検査も行います。

おうちのかたへ

今年度は2年生を対象に学校歯科医による歯科指導を行います。染め出し液を塗って、普段の歯みがきの仕方を確認してから、ブラッシング指導を行ってもらいます。
ぜひ保護者の方も来ていただいて、お子さんの日ごろの歯みがきに活かしてください。2年生の保護者以外の方のご参加もお待ちしております。

日　時　6月14日（木）2時間目【9時40分～10時25分】
場　所　2A教室



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。
この機会に，みなさんも「歯と口の健康」について考え，一生使う大切な歯と口を健康に保ちましょう。



歯みがき指導のお知らせ

6月の発育測定時に，歯みがき指導を行います。その際に，必要な持ち物を持ってきてください。

◎持ち物　歯ブラシ（毛先が開いていないもの）**・コップ・タオル**（汚れてもよいもの）

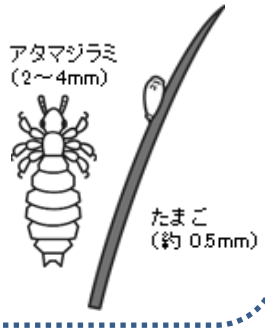
※2年生は別の日に指導を行いますので，発育測定の日は持ち物はいりません。



歯科検診の結果をお配りしています。受診の必要のあった人は早めに歯医者さんに行き，治療をしましょう。治療が終わりましたら，必ず「受診報告書」を学校へ提出してください。

アタマジラミに注意！

アタマジラミは、頭皮に寄生して血を吸います。吸われると強いかゆみが出ます。帽子やくし、タオルなどの貸し借りなど、物を介して感染したり、頭が直接ふれあうことで感染したりします。頭髪の不潔が原因ではありません。薬局で購入できる専用のシャンプーなどで駆除できます。学校でも検査をしますが、ご家庭でもみてあげてください。



◎生活リズムをととのえよう

毎年、年3回学校独自の生活リズムチェックシートの取り組みをしています。今年度も学期に1回生活調べを行います。今の生活習慣をふりかえり、しっかり目標を決めて取り組みましょう。期間は6月5日（火）～6月11日（月）までの1週間です。低学年の人は、おうちの人に手伝ってもらいましょう。中・高学年の人は自分で起きる時間や学習する時間などを決め、おうちの人に見てもらいましょう。6月12日（火）に保健封筒に入れて学校へ提出してください。

◎書き方の見本です！！

生活リズムをととのえよう!!

生活しらべにチャレンジして、規則正しい生活習慣を身につけよう！
起きる時刻や寝る時刻などをおうちの人と話し合って決めよう！



いちばん きになる

いつもより10分はやくおきる！

		6月5日（火）	6月6日（水）	6月7日（木）
朝【6時00分】までにおきる	おきた時刻もかこう できた○ できなかった△	6時10分	6時00分	6時00分
		△	○	○
朝ごはん	たべた○ たべなかった△	○	○	△
朝の歯みがき	できた○ できなかった△	△	○	○
うんち	できた○ できなかった△	○	○	○
学校から帰ってからの（遊んだ時間/外で遊んだ時間）	できた○ できなかった△	△	○	○
テレビ・ゲームは【1時間45分】	テレビを見た・ゲームをした時間	時間30分	1時間00分	時間30分
学習【1時間30分】	家で勉強した時間	1時間30分	2時間00分	1時間30分
本を読む	できた○ できなかった△	△	△	○
夜の歯みがき	できた○ できなかった△	○	○	△
夜【9時00分】までにねる	ねた時刻もかこう できた○ できなかった△	8時50分	9時30分	9時00分
		○	△	○

1週間をふりかえってできたこと.できなかったこと.これから気をつけたいことをかこう！

生活リズムをよりよく整えるためにも、ご家庭でのご協力をお願いします。