

ほけんだより



5月から、日差しの強い日が続いています。急に暑くなったり、寒くなったりと運動会の前に体調をこわす人もでています。これからは、ますますじめじめとした暑さになります。熱中症にならないように、暑い夏をのりきるためにも、生活リズムを整え、早寝・早起き・朝ごはんをとり、また、食中毒が多く発生する時期でもあるので、食べ物の衛生には十分注意をしていきましょう。お茶をたっぷり持ってきてくださいね。

6月の保健行事

15日(水) X線撮影
(抽出者)



保健給食委員会 歯の話 歯みがき指導のお知らせ

6月4日は虫歯予防デーです。(歯の衛生週間 6/4~6/10)
今月の健康目標は、「しっかり歯磨きをして、じょうぶな歯をつくらう!!」です。そこで、全校児童に下記日程で「歯みがき指導」を行います。さらに、保健給食委員会から、朝の会に歯のお話をしてくれます。学年に応じた内容を自分たちで考えています。
お楽しみにお待ちください。

6/13(月)	①2-1	③1-1
6/14(火)	②4-1	③3-1
6/15(水)	②6-1	③5-1
6/16(木)	予備日	

も 持ってくる物 もの 歯ブラシ・なが長いタオル・てかみ手鏡・よつうがい用のコップ
かみ紙コップ (吐き出し用)・せんたく洗濯バサミ2つ

実際に自分の歯の磨き残しを染め出しして、歯みがき指導をしていきます。忘れ物をしてしまうと、困るので、忘れ物がないようにお家でも気をつけてあげてください。服が汚れないように、タオルでとびちりを防ぎますが、万が一汚れることもあるかもしれません。ご了承ください。

食中毒に注意!!

湿度も多くなり、気温も高くなってきたので、食中毒になりやすいので、注意しましょう。

菌をつけない

- ・まな板はすばやく洗う。
- ・手洗い・うがいをしっかりして、食べよう。

菌を増やさない

- ・買ってきたら、早めに調理する。
- ・買い物後は、すぐに冷蔵庫に入れる。

菌は殺す

- ・しっかり熱を通して調理しよう。

食品の中心温度を85度から90度で90秒以上の加熱



梅雨時も健康で過ごすために

雨の日が続き、ジメジメと湿気の多い毎日です。こんなときはつい気分もしめりがちに…。晴れた日には外で元気からだを動かしてリフレッシュを心がけましょう。梅雨時にも健康で過ごすために、次のことに注意してください。



ハンカチ

<p>食中毒要注意</p> <p>「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本!</p>	<p>熱中症に注意</p> <p>湿度の高い梅雨時も要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。</p>	<p>事故やケガに注意</p> <p>傘さして視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。</p>	<p>からだや衣服を清潔に</p> <p>汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。</p>
--	--	--	--



持ってきましょう!

水とう



ティッシュ