

ほけんだより 6月

2015年 6月
貝塚市立葛城小学校
保健室

5月から、日差しの強い日が続いています。急に暑くなったためか、運動会の前に体調をこわす人もでています。お茶をたっぷり持って来ててください。これからは、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。

6月の保健行事



- 16日(火) 心臓二次検診(対象者)
- 17日(水) X線撮影(抽出者)

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。

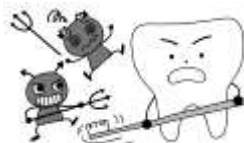
菌は殺す

- ・しっかり熱を通して調理しよう。

歯みがき指導のお知らせ



6月4日は虫歯予防デーです。(歯と口の健康習慣 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。



- | | | |
|---------|------|------|
| 6/10(水) | ①2-1 | ②1-1 |
| 6/11(木) | ②4-1 | ③3-1 |
| 6/12(金) | ①5-1 | ②6-1 |
| 6/15(月) | ④6-2 | |



も 持ってくる物 もの は は 歯ブラシ・ なが 長いタオル・ てかみ 手鏡・ よう 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。



梅雨時も健康で過ごすために

雨の日が続く、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に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。



食中毒要注意



「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！

熱中症に注意



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。

事故やケガに注意



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。

からだや衣服を清潔に



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。

持って
きまし
よう！

