

*ほけん日よりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。

すこやか

6月になり、もうすぐ梅雨の季節をむかえます。じめじめとしたこの時期は、湿度が高く、急に暑くなる日もあり、体調をくずしやすくなるので、注意が必要です。こんな時期もしっかり食べて、たくさん寝るなど、生活リズムに気を付けて、楽しい学校生活を送りましょう。

清須市立清洲東小学校
令和6年度 6月号



プールが始まります!

5月31日からプールが始まります。次の約束を守り、安全に楽しく、プールに入りましょう。



- 1 プールカードは、必ずおうちの人に書いてもらう。体温を忘れずに測り、印を押してもらう。
- 2 すいみんを十分にとる。



- 3 朝ごはんをしっかり食べてくる。
- 4 爪を切っておく。



- 5 体調が悪いときは、無理をして入らない。
- 6 プールサイドではあばれない。走らない。



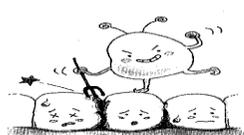
6月のほけんもくひょう
歯を大切にしよう



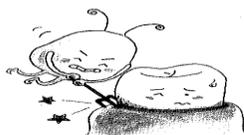
<6月の保健行事>
6/19(水)…6年生
救急蘇生法講習会

あなたの歯は 大丈夫?

☆むし歯になりやすい場所



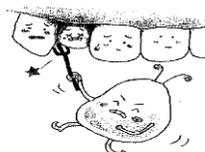
歯と歯の間



歯と歯ぐきの間



奥歯のみぞ



でこぼこの場所

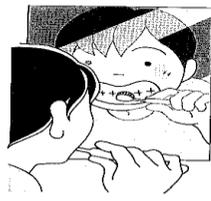
★みがきかたのコツ



こきざみに動かす



軽い力でみがく



鏡を見ながらみがく

♡むし歯になりやすい習慣



だらだら食べる



甘い物ばかり飲む



よく噛んで食べない



歯みがきしないで寝る

梅雨時も 熱中症に注意!

熱中症と聞くと、「暑い炎天下に運動をしていて起こる病気」と思う人がいるかもしれませんが、梅雨時のように湿度が高く、じめじめとした時期にも起こる病気です。今からできる熱中症対策をしておきましょう。



暑さに備えた体づくりをしよう



水分と塩分を補給する



三食、きちんと食べる



しっかり寝る

～ 保護者の方へ ～ アタマジラミのチェックをお願いします!

水泳学習が始まりました。アタマジラミは、プールや更衣室等で感染する可能性があります。ご面倒ですが、ご家庭でお子さんの頭髪をチェックしてみてください。もし、発見された場合は、担任にお知らせください。

- <アタマジラミのひそみやすい場所>
- | | |
|--------|-------|
| ① 前髪 | ② 頭頂部 |
| ③ 耳の後ろ | ④ 後頭部 |

