

ほけんだより 6月

令和3年6月2日
調布市立柏野小学校
保健室

6月は蒸し暑かったり涼しかったりで、体調を崩しやすい季節です。そこで、

◎睡眠を十分とっても朝の体調が優れない時は、無理な登校はせず休養

◎うすでの長袖の服を用意し、エアコンなどの寒さ対策

◎こまめに水分補給ができるよう水筒の用意

◎マスクは、「運動の時」、「室外で遊ぶ時」などは、外す

など、心がけましょう。

6月は歯科検診（1.2.4.5年は6月3日、3.6年は6月10日）があります。

は 歯をしっかりとみがこう

よくかんで食べよう 歯も・口も・体も健康に!!

「かむとつかれるし、めんどくさい」「口に入れたら、あとはどう食べてもいっしょじゃないの?」と思いませんか。よくかんで食べると、体にとっていいことがたくさんあります!

◎あごがきたえられる!

⇒歯や歯ぐきもじょうぶになります



◎だ液がたくさん出る!

⇒むし歯の予防にもつながります



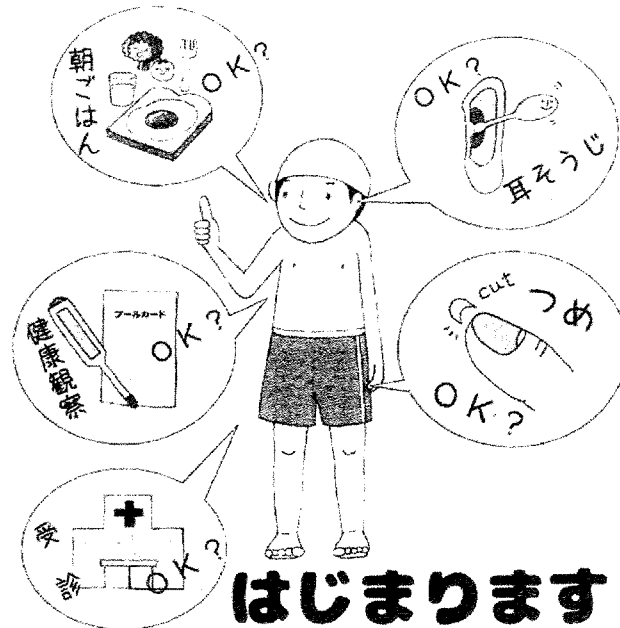
◎食べものを消化しやすくなる!

⇒胃や腸のはたらきをたすけます

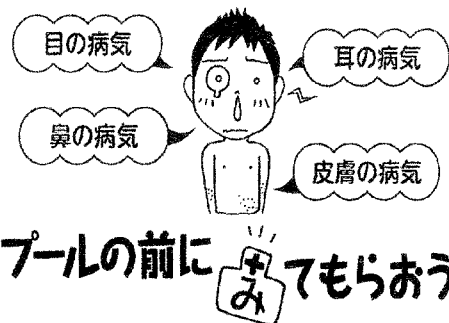


たとえば、食べものを口に入れたら、いったんおはしやフォークをおき、ゆっくりかむようにしてみるといいかもしれません。また、よくかむためには、むし歯など歯・口の病気がないとむずかしいですね。早めになおして、よくかむ食生活を始めましょう!

もうすぐプールが



はじまります!



*新型コロナウイルス感染症防止対策で、

水泳学習方法の変更もありま

す。安全のために、先生の話

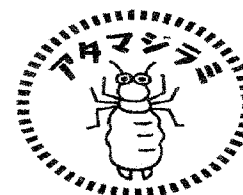
をよ く聞きましょう。

【おうちの方へ】

☆検診当日に欠席された場合は、欠席者検診を受け、結果のお知らせをご提出ください。

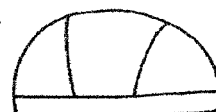
☆尿検査、心臓検診の2次検査対象になった方にはお知らせ済みです。

☆水泳学習が始まる前にアタマジラミがついていないか、ご家庭で確認をしましょう。



「うつさない」と「うつらない」のために

☆お風呂で体(とくに頭)をしっかりとあらおう



☆帽子やタオルなどのかしかりをしない

☆おうちの人にときどきチェックしてもらおう



※5月の学校伝染病は、水痘(みずぼうそう)が出ました。