ほけんだより

令和７年５月３０日
NO，３
尾田蒔小学校　保健室

6月の保健目標

歯を大切にしよう！
梅雨時の健康に気をつけよう！

水泳学習が始まります！！

楽しく、安全にプールに入るために、次のようなことに気をつけましょう。


睡眠を十分にとる


手足の爪は短く切っておく


ケガをしているとき、体調がわるいときには入らない


準備運動をきちんとする


前日はおふろに入り、プールに入る前、出た後は体をシャワーでよく洗う

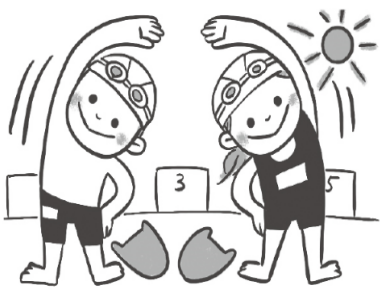

朝食や昼食をしっかり食べる

内科・耳鼻科検診で、「治療のお勧め」の用紙をもらっている人は、必ずお医者さんにプールに入れるか確認してきてください。

また、眼科検診は、６月１３日です。検診後に治療が必要と言われた人は、すぐにお医者さんにみてもらい、プールに入れるか確認してください。



プール授業
ルールを守って事故0に



プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

＜６月のせいけつ検査＞

＊毎週月曜日にチェックします。

①ハンカチ　②ティッシュ　③つめがのびていないか
④朝ごはんを食べてきたか
⑤月のめあて：1日３回の歯みがきをていねいにしよう！

＜＜　6月の保健行事　＞＞

修学旅行（６年生）	６月５日（木）～ ６月６日（金） 	楽しく安全にいってこられるよう、自分自身で健康管理をしっかりとしましょう！
第１回学校保健委員会	＊6月10日（火）13時１５分～ ＊PTA学校保健委員（通知配付済み）・５年生児童（救命講習：秩父消防署の方々来校）	＜会の報告＞ ＊「安全の日」に養護教諭より全児童へ報告。 ＊「学校保健委員会だより」にて全家庭へ報告。
眼科検診（全学年）	６月１３日（金）１３時半～	メディアの使いすぎに気をつけ、前日の夜は特にしっかりと寝ましょう！
歯みがきカレンダー・歯の染め出しテスト（全学年）	６月２４日（火）～ ６月３０日（火）実施	６月２３日（月）に宿題として配付します。おうちの方にも一緒に確認してもらい、コメントをもらいましょう。



「歯・口の健康に関する」図画・ポスター！！
「歯・口の健康啓発」標語！！　6月17日まで募集中！！
たくさんの人が書いてくれたらうれしいです♪
用紙がなくなってしまった人は、保健室にもらいに来てください♪



～おうちの方へ～

○今の季節、雨の日に、靴下がぬれてしまうことがありますので、ランドセルに替えようを入れていただくとよいと思います。

○気温差も激しいため、体温調節できるよう、上着をもたせる必要がある日には声かけもお願いいたします。また、気温が高くても上着を脱がない・重ね着をしている等、気温に合わせた衣類の調整ができないお子さんも多くいます。気温を一緒に確認していただく等で、衣類の調整の仕方についてもご家庭でも伝えていただけたらと思います。

○歯磨きカレンダーや歯の染め出しテストの宿題が出ます。ご協力の程、よろしくお願いいたします。

○プール学習が始まります。いつも以上に健康的な生活を心がけていただき、体調をよくみていただき、入水への判断を慎重にしていただきたいと思います（早寝・早起き・朝ご飯が出来ているか、病気の治療は出来ているか、発熱・下痢はしていないか、いつもと違うと感じることはないか、皮膚等にできものや大きな傷はないか、耳や目の異常はないか、爪切りはしてあるか等）。

○「受診のお知らせ」配付後に、医療機関の早期受診をしていただき、ありがとうございます。引き続き、治療を進めていくようお願いいたします。