

ほけんだより

2017年6月1日

和歌山市立小倉小学校

5月の末から暑い日が一気に増えてきましたね。暑くなり始めは、体も慣れていないため注意が必要です。こまめに水分を摂って、熱中症などを防ぎましょう。また、暑さに負けない体作りには規則正しい生活が不可欠です。夏を乗り切る体を作るためにも、生活を見直してみましょう。

フ ゆ き セ けん こ う あん せん

梅雨の季節の健康と安全について

◎ 食中毒に注意

食品の痛みの早い時期…
消費期限に注意!!
しっかりと手を洗い
清潔なハンカチ、
タオルを使おう!

◎ 交通事故に注意

雨や傘で視界が悪くなります
車に注意!

◎ 晴れの日を上手に活用

晴れた日は
思いっきり
体を動かし
ストレス発散!

いつも体を清潔に

汗ばむ季節…入浴・シャワーで
毎日気持ちよく過ごしましょう
転んでけがをしないように!!

◎ スリップに注意

廊下や階段がすべりやすくなります
転んでけがをしないように!!

◎ 清涼飲料水の飲みすぎに注意

白いジュースは、むし歯肥満のもと。
飲みすぎると疲れやすくなったり、
食欲が落ちたり、
出血や骨折をしやすくなってしまいます。おだこ

皆さん、普段から廊下や教室などで走ったりしていませんか?

保健室に頭を打ったりしてきた人の話を聞いていると、走ってぶつかったり、前を見ていなかつなどの理由の人が多いです。

雨が降っている時は、小学校の廊下や渡り廊下も特に滑りやすくなります。大きなければにならないように、廊下や教室などでは走らないようにしましょう。

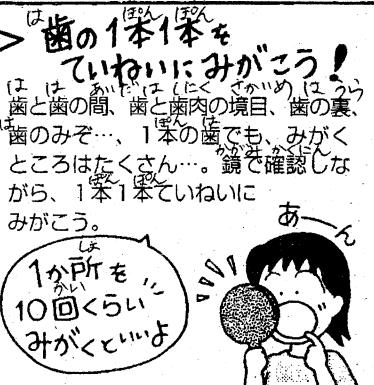
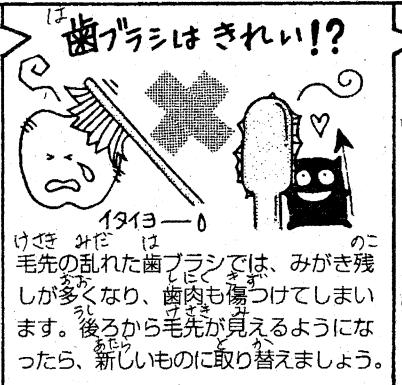
また、雨の日は、遊び方を考えましょう。

あなたはきちんとみがけてる?

6月4日
~6月10日

歯の衛生週間

調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があると言われています。多くの人がみがいているつもりでも、「みがけてない」といえそうです。



歯のよごれ、どこにたまりやすい??

◎ 歯と歯のあいだ



◎ おく歯の「みぞ」



◎ 歯と歯肉のあいだ



◎ 歯ならびの凸凹



歯みがき調べをします
2年生以上の人には、去年もし
ましたが今年も、歯みがき調
べをします。

カラーテスターと歯みがき観
察カードをお渡しますので、
お家でやってみてください。調
べた人は6/9(金)までに学
校に持ってきてください。

受診のおすすめ



届いたら…?

保護者の方へ

4月から実施してきた定期健康診断も、おかげさまでほぼ終了しました。保護者のみなさまには、保健調査票や健診アンケートの提出などをはじめ、さまざまな面からご協力を頂きました。

健診の結果から、受診が必要なお子様には「治療のおしらせ」をお渡ししていますので、受け取られた場合は早い目に受診・治療をお願いします。結果・経過につきましては学校に提出をお願いします。