

すこやか

2018年6月1日 NO.3

和歌山市立小倉小学校

6月に入りました。4月、5月は名前を書く用紙にも前の学年やクラスを書いていた、教室を間違えかけたと話す人もいましたが（先生もですが...）、最近の様子をみていると新しい学年・クラスにも慣れ、一生懸命に取り組む姿がうかがえます。

そんな皆さんの、頑張りと同時に、けがや体調不良を訴え保健室に来室する人も増えてきました。疲れも出やすい時期なので、しっかり体も心も休ませてあげてくださいね。

雨の季節は注意して！

事故・けが



床がすべりやすく、カサでまわりも見えにくいので。

学校の廊下を走ると危険！！廊下は必ず「歩きましょう」

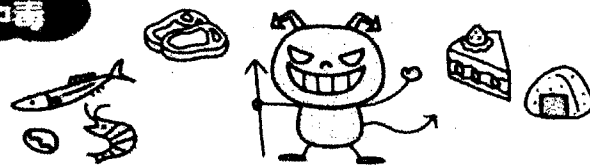
気温の差



むし暑かったり、肌寒かったりして体調もくずしやすいです。

雨の日は気温が下がって肌寒い日もあります。脱ぎ着しやすい上着があるといいですね。

食中毒



梅雨どきは原因となる細菌が増えやすくなります。

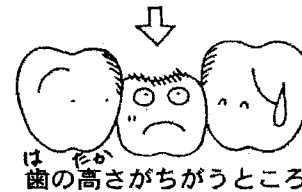
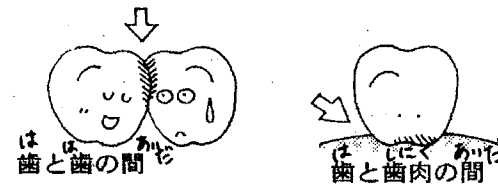
予防の基本は手洗いです。清潔なハンカチを忘れずもってきましょう。

あなたはちゃんとみがけてる？

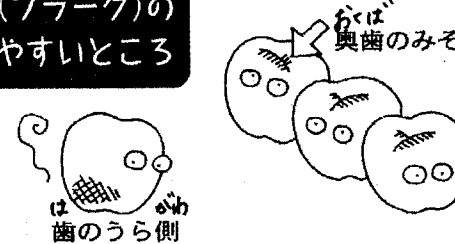
6月4日～6月10日

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されています。多くの人がみがいているつもりでも、“みがけていない”といえそうです。

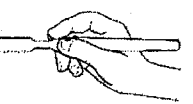


歯垢(プラーク)のつきやすいところ



皆さんは、歯ブラシの使い方を知っていますか？ぜひ、下の3つの使い方でもがいてみてくださいね。

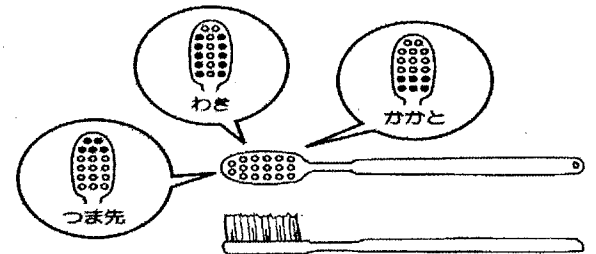
①歯ブラシは、えんぴつにぎり



②毛先が広がらない強さでみがく

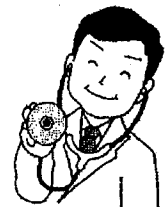


③歯ブラシの「つま先」「わき」「かかと」を使ってみがく



6月の保健行事

6月5日(火) 耳鼻科健診(林先生) 1.3.5年生
6月21日(木) 健康相談(佐藤先生) 13:30~14:30



健康相談について

学校医内科医の佐藤先生が、お子様の心身の健康、子育ての相談に関して相談にのってくださいます。気にかかることがありましたら、お気軽にご相談ください。

申し込みは、申し込み用紙を提出頂くか担任に直接お申し込みください。