

ほけんだより 6月

令和5年6月
大野幼稚園・小学校保健だより
第6号

梅雨の時期になりました。気温も湿度も高め、じめじめと暑さを感じることも多いですが、『梅雨寒』という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日・そのときに合わせて、洋服で調節できるようにしましょう。また、梅雨の晴れ間に急に気温や湿度が上がったときには、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとるなどして、熱中症対策もお忘れなく！

今月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう



- 2日(金) 尿検査②(対象者)
- 13日(火) 心電図検査(1・4年生)
- 14日(水) 眼科健診(幼・全学年)
- 20日(火) 尿検査③(対象者)

おうちの方へ

～健康診断結果について～

4月、5月に行った健康診断の結果をお渡ししています。『身長・体重』、『視力』、『歯科健診』については全員に結果を配付しています。『内科健診』、『聴力検査』、『耳鼻科健診(1・4年生)』については、所見があった児童と欠席で未受診の児童にのみお知らせを同封しています。早めに医療機関を受診されますようよろしくお願いいたします。



また、『尿検査』にいても所見のあった児童にのみお知らせをお渡ししています。前回提出できなかった児童のみなさんも2回目の回収日(6月2日(金))に提出してください。

歯をみがくとイイことがいっぱい!

歯垢や食べカスがとれて
せいけつに!



むし歯や歯周病を
ふせぐ!

ミュータンス菌をへらす!

いい歯でいい笑顔

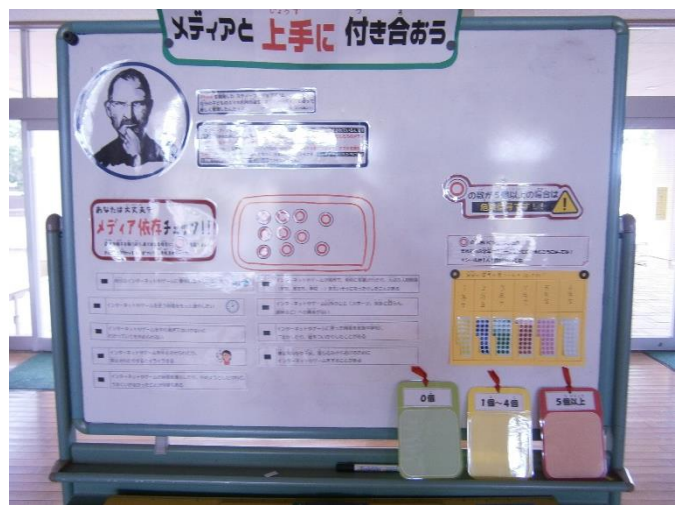


やってみよう！『メディア依存チェック』

毎週水曜日に行っている生活リズムチェックではメディアの使用時間を2時間以内としています。みなさんの回答を確認していると、×が多く付いているな～と感じます。

「決められた時間ですぐにやめられず、もっとやっていたい」、「ゲーム以外に興味がなくなった」など感じている人はいませんか？そんなみなさんは危険です！メディアの使い方を見直す必要があります。

昇降口に『メディア依存度チェック』を掲示しました。みなさんぜひやってみてください！『メディア依存度チェック』でチェックが5個以上ついてしまったみなさんは、おうちの方と話し合っ、メディアの使い方を見直しましょう！



梅雨時も健康に過ごすために

熱中症 注意

まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。

紫外線 注意

雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。

食中毒 注意

原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。

寒暖差 注意

蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。