

# 6がつ ほけんだよ!

R4. 5.31  
藍畑小学校  
保健室

もう夏が来たのかと思うほど暑い日が続いたり、でも雨の日や朝晩はまだまだ肌寒かったりと、気温の変化に体がついていかず、体調を崩しそうです。また、この時期はまだ暑さに慣れていないため、熱中症の危険が高まります。こまめに水分補給をしましょう。

## 6月の保健行事

- 2日(木) 歯科健診 13:15~ 5年生・6年生
- 8日(水) 耳鼻科健診 13:30~ 2・5年生 他
- 9日(木) 全国小学生歯みがき大会参加 3校時5年生
- 14日(火) プール開き
- 16日(木) 歯科健診 13:15~ 1年生~4年生

眼科同様、症状があり、かつ希望をしている人が対象です。



### 水泳学習が始まります

14日はプール開きです。6月の健康確認カードは、水泳カードと兼用にしています。14日以降は、水泳学習がある日には、水泳の出欠も記入をしてください。水の中での活動は、思った以上に体力を使います。早く寝る・朝ごはんをしっかり食べる等、これまで以上に意識して生活しましょう。

### 全国小学生歯みがき大会について

今年度は5年生が参加します。コロナ禍のため、歯ブラシ等を口に入れての実習は行いませんが、効果的な歯ブラシの動かしかたやデンタルフロスの使い方を学びます。当日使用した歯ブラシとデンタルフロスは持ち帰りますので、お使いください。

※耳鼻科健診で「耳垢栓塞」と言われたら、すみやかに、専門医で除去してもらってください。そのままプールなどに入ると、耳垢がふやけて、放置していると、外耳炎をおこすことがあります。

## 児童保健委員会 お仕事紹介



毎週木曜日 清潔検査



毎週金曜日 ハンドソープ補充



手の平側から見て、指先から爪が出ていないか自分で確かめます。



容器が汚れていたら洗い、また、壊れていないかチェックします。



毎日の保健放送

なかよしタイムとハッピータイムに換気呼びかけます。暑くなってきたら、暑さ指数を測り、熱中症予防を呼びかけます。

この他にも、藍畑小のみんなの健康を守るために、楽しく活動をしていきたいと思っています。

### 雨の日も多くなります 室内での過ごし方を工夫しましょう



梅雨に入ると、外遊びができない日も多く、室内で過ごすことが多くなります。家に帰ってからの過ごし方はどうですか? なんとなく、やる事がないからゲームをする・ダラダラとテレビや重動画を観ている... なんて人も多いのではないのでしょうか。メディア以外の楽しみを、この機会にみつけてみませんか。

