



ほけんだより 6月

令和4年 5月31日
ながはらしょうがっこう ほけんしつ
長原小学校 保健室

6月は雨の日が多く湿度も高いため、むし暑い日があります。暑さにまだ慣れていないこの時期は、熱中症に要注意です。規則正しい生活と、のどがかわく前に、しっかりと水分をとるようにして、熱中症を予防しましょう。

また、普段から行っている感染症予防も忘れずに続けていきましょうね。



6月の行事予定

日にち	ほけんぎょうじ 保健行事
6月4日(土)～10日(金)	はくちけんこうしゅうかん 歯と口の健康習慣



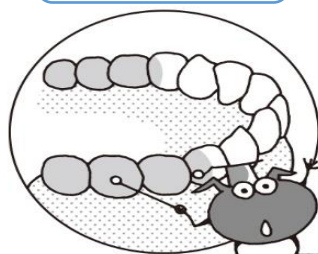
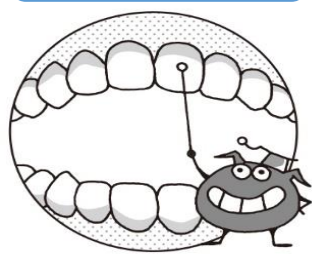
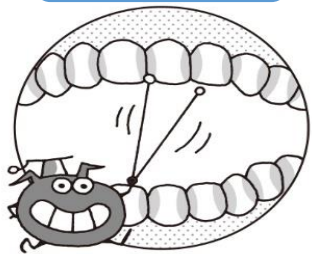
歯と口の健康習慣

～歯みがきで磨き残しが多いところを意識して磨こう～

は は あいだ
歯と歯の間

は はくまの あいだ
歯と歯茎の間

おく 歯の溝



6月14日(火)からプールが始まります(予定)



※家で準備すること※

ぜんじつ
前日はしっかり寝る。



つめ き
爪を切る。



あさ はん た
朝ご飯を食べる。



けんこうかんさつ
健康観察をする。

すいえいけんこう
(水泳健康チェックカードの記入をする。)



みずぎ すいどう
水着や水筒など、忘れ物がないよう
に準備する。



新型コロナウイルスなどの感染症予防 ~手洗い編~

1 手洗いでしっかりと洗うところ ※手洗いは30秒程度かけて洗う。



2 手洗いのタイミング

- 外から教室(部屋)に入るとき
- 咳やくしゃみ・鼻をかんだとき
- 食事の前後
- 掃除の後
- トイレの後
- 共有のものを触ったとき など