

# ほけんだより 6月

須坂市立森上小学校 保健室

週日は、コロナ禍での2回目の運動会でしたが、子どもたちはさすがです。日々の様々な学びを存分に発揮し、力強い走り。そして真剣で COOL な演技を披露してくれたこと感動でした。これからも制限をはねのける心身の成長が楽しみです。

## これからの保健行事

- 6月 7日(月) 全国小学生歯みがき大会参加 5年
- 9日(水) 歯科検診 2, 3, 5年
- 11日(金) 体重測定 4年
- 14日(月) 体重測定 6年
- 16日(水) 体重測定 5年
- 18日(金) 体重測定 3年
- 21日(月) 体重測定 1年
- 22日(火) 体重測定 2年

歯みがき大会本編映像が  
2022年3月31日まで  
ご覧いただけます。

<https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/>

## 「水泳可否」の入力を!

6/11よりオクレンジャーの朝の健康観察フォームに水泳可否項目が入ります。その日に水泳がなくてもできる状態であれば「可」を入力してください。

なお、入力漏れがある場合は入れません。水泳可否に関しての学校からの確認の問い合わせは致しかねますので、ご承知おきください。



健康診断で目・耳・鼻の病気の疑いを指摘された人は、プール開始前にお医者さんに見てもらおう!

## <プールに入る前に気をつけること>



まへ みの 白はたっぷり ねむろう!

ちようしょく 朝食はきちんと 食べよう!

つめ 切り 忘れずに!

たいちよう 体調が悪いときは先生に 言おう!

# 自分と友だちのいのちをまもろう!

## 1 コロナもいっしょに予防! おしぼ・<sup>にくえんまぼう</sup>歯肉炎予防!



プロケア



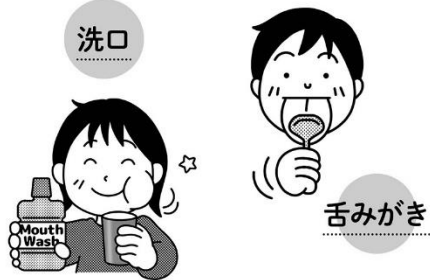
セルフケアへの  
アドバイス

6月4日  
↓  
6月10日

健康週間  
歯と口の



セルフケア



歯と口の健康週間『一生を共に歩む自分の歯』

## 2 ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防!



**暑熱慣化** (からだを少しずつ暑さに慣らすこと)

- ① 毎日からだを動かして、汗をかく練習!
- ② 早くからエアコンにたよらない!

**食事と睡眠**

\*寝ている間に汗をかきます。足りなくなった水分や塩分を**朝食から補給!**  
\*すいみん不足は×。朝、すっきりとおきられる**質の良いすいみん**にしよう!

## 3 紫外線予防!

登下校時は帽子をかぶろう

\* 熱中症予防にも大切です!

## 4 しょくちゅうどく 食中毒からまもろう! <sup>よぼう</sup> <sup>さんげんそく</sup> 予防の三原則

**つけない**...せっけんでの手洗いのほか、スポンジ、シンク、肉、魚の処理をした後のまな板、ふきん等の洗浄を充分に行い、清潔に保つ。

**ふやさない**...冷蔵庫を過信しないで、早めに食べる。**やつつける**...火を充分に通す。