

ほけんだより6月

平成 29 年 6 月 6 日
大阪市立菅原小学校



蒸し暑くなってきましたね。休憩時間に、外で遊ぶととても暑くて、汗びっしょりになりますね。雨が降ると、空気がジメジメして汗がかわきにくくなります。お茶やお水をこまめに飲むこと、運動後に顔や腕を洗って冷やすことなど、気をつけてください。熱中症にならないようにしましょうね。家に帰ったら、一日の疲れや汚れがとれるように、お風呂に毎日入って早く寝るようにしましょう。

みんなが楽しみにしている、プール学習も始まります。しんどくなんかなってられないぞ!!

6月の保健行事

6日(火)	眼科検診(5・6年)
7日(水)	耳鼻科検診(1・6年)
9日(金)	歯科検診(2・5年)
16日(金)	歯科検診(3・6年)
23日(金)	〃(1・4年)
28日(水)	心臓2次検診(該当者)
毎週火曜日	清潔しらべ



6月5日～9日は

「手洗いうがい強調週間」

です!!






休み時間の終わりや、トイレの後、そうじの後、給食の前には、よく手を洗って、手についている汚れを落としましょう。手洗いチェックシートに全部〇がつけられるようにがんばってね!!

プールが始まります

プールに入る前の健康・持ち物チェック

<p>目・耳・鼻などの病気が治っていますか？</p>  <p>ほかの人に感染させてしまうおそれがあるので、きちんと治療しましょう。</p>	<p>前日の夜はしっかり眠りましたか？</p>  <p>水中での活動は体力を奪われます。前日はしっかり寝ておきましょう。</p>	<p>朝ごはんは食べてきましたか？</p>  <p>おなか为空いている状態で、プールに入ると、体調を崩しやすくなります。</p>
---	--	---

このような症状はありませんか？

<p>熱がある</p> 	<p>けりをしている</p> 	<p>目が赤い</p> 	<p>鼻水やせきが出る</p> 	<p>気持ちが悪い</p> 
--	---	--	--	---

そのほかにも、心臓や胸のあたりが痛い、手足の痛みやむくみがある、けがをしているなどの症状があったら、先生に伝えてプールは休むようにしましょう。

<p>手足の爪は切ってありますか？</p>  <p>水中で友だちを傷つけてしまうことがあるので、爪は短く切っておきましょう。</p>	<p>トイレへ行きましたか？</p>  <p>水中は冷えるのでトイレへ行きたくなります。入る前に、行っておきましょう。</p>	<p>水着・水泳帽子・タオルは持ちましたか？</p>  <p>水泳帽子やタオルは自分の物を使いましょう。友だちと一緒に使うのはやめましょう。</p>
--	---	---

© 少年写真新聞社 2016

お家の方へ

6月19日から水泳指導が始まります。

眼科検診や、耳鼻科検診で、結膜炎や鼻炎、耳垢や中耳炎などのお知らせを持ち帰ったお子さんのお家の方は、行きつけのお医者様からのお返事を学校の方へ返していただけますよう、お願いいたします。プール開きまでにお返事をいただきたいです。

保健室より