

ほけんだより 6月

大阪市立天下茶屋小学校 保健室

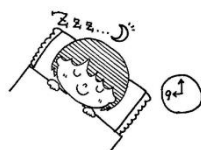


すいえいしどう はじ
水泳指導が始まります

はる 春は、いろいろな検診があります。お知らせをもらったら、おうちのひとへ渡して、なるべく早めに病院へ行き、プール学習に向けて体調を整えましょう。
すいえい 水泳は、とても体力を使うスポーツです。安全で楽しく水泳ができるように、おうちの人と一緒に健康チェックをしましょう！



あさ 朝ごはんを
た 食べましょう。



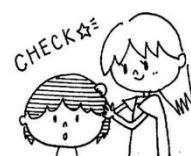
よる はや 夜は早く
ねましょう。



はい おふろに入って
からだ 体を清けつにしましょう。



みじか つまめは短く
き 切りましょう。



CHECK☆ アタマジラミに
かんせん 感染していない
かチェックしまし
よう。



じゆくじゆくした 傷はないかな？
とびひがある
と、治るまで入
れません。



ずつう 頭痛や腹痛、目
め じゆうけつ
が充血していた
り耳が痛かった
りしませんか？

◇ 歯科検診では、こんなことをするよ！



し か けんしん 歯科検診
むし歯はないかな？
は ぐち なか けんこう
歯や口の中の健康を
たし 確かめます。

保護者の皆様へ

※歯科検診のお知らせは、全員あります！

歯科検診のみ、所見のなかった人にもお知らせをお渡ししていますので、よくご確認ください。

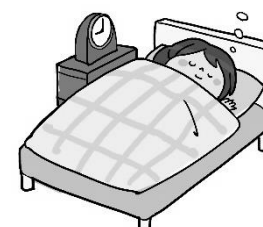
3の「受診をおすすめします。」に○がついていた場合は、なるべく早めに歯科医院を受診してください。

からだ あつ な
体を 暑さ に慣らそう

ぼう し すいとう わす
帽子と水筒を忘れずに
も 持ってきましょう！



がっこう 学校に着いたら、まずは
お茶かお水をのみましょう



9～10時までにはねましょう



あさ 朝ごはんを食べましょう

※学校では体調がよくない場合、症状によっては、経口補水液を飲むことがあります。

◇ 6月の保健行事 ◇

ねんせい は 5年生は歯みがきの勉強をします。終わった後、歯ブラシとデンタルフロスを持って帰りますので、お家で活用してください。

日	月	火	水	木	金	土
	1 だいきゅう 代休	2	3	4	5	6
7	8	9 がん か けんしん 眼科検診 2・4・6年	10	11 し か けんしん 歯科検診 1・2・3年	12	13
14	15 びら プール開き は 歯みがき たいかい ねん 大会(5年)	16	17 けっかくけんしん 結核検診	18 し か けんしん 歯科検診 4・5・6年 しんぞうけんしん 心臓検診 2次	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	て あら しゅう かん 手洗い週間			

この季節は 気をつけて 梅雨あるある

食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌を
つけない・増やさな
い・やっつけるが基
本です。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸
発せず体内の熱を逃
がしません。それほど
暑くない日も要注意。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、
事故が増えます。車
の運転手から見えや
すいように明るい服
装で。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端の
マンホールなど、思
わぬところでケガを
することも。

気圧がづらい

天候が安定しないと、
自律神経が乱れがち
に。規則正しい生活
で整えましょう。



ケガ、体調不良が増える梅雨。
自分で危険を予知して
動けるようになると良いですね！



聞いてみよう 歯のホンネ



犬歯です。
歯みがきのとき、ぼくを
飛ばさないでください

意外とみがき残す場所です。みがく順番を決めておきましょう。

前歯です。
表だけじゃなくて
裏も見てください



前歯の裏にたまった汚れは歯ブラシを縦にしてかき出しましょう。

みがきやすい場所・みがきにくい場所は
人によって違います。口の中を鏡で覗くと、
他にも本音が見えてくるかも。

□に入る漢字は何？

乳
↓
犬 → □ → 車
↓
肉

答えは 歯
歯科検診の結果はどうでしたか？ もし気
になるところがある場合は、早めに歯医
者さんへ行けば、治療の痛みや治療費も少
なく、早く治すことができますよ。