

# ほけんだより 6月号

平成28(2016)年6月1日

大阪市立北津守小学校 保健室

6月は雨の季節というイメージですが、お天気によって気温の変化の大きい時期です、いつも以上に体調管理に気を配りましょう。

夜は何時に寝ていますか。学校で頑張る・やる気の元は「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけることが大切です。今月は、「げんきアップ週間」もあります。一度、自分自身の生活習慣を見直しましょう。

## プールが待ちます！

### プールに入る前の健康・持ち物チェック

**目・耳・鼻などの病気は治っていますか？**



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。

**前日の夜はしっかり眠りましたか？**



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。


**朝ごはんは食べてきましたか？**




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。

**このような症状はありませんか？**


**熱がある**




**げりをしている**




**目が赤い**



**鼻水やせきが出る**



**気持ちが悪い**



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。

**手足の爪は切っていますか？**



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。

**トイレへ行きましたか？**



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。

**水着・水泳帽子・タオルは持ちましたか？**



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。

## 6月の保健行事

日	月	火	水	木	金	土
			1 歯と口の健康 教室(6年)	2 耳鼻咽喉科検診	3	4
5	6 体重測定 (5・6年)	7 体重測定 (3・4年)	8 体重測定 (1・2年)	9	10 尿検査2次	11
12	13	14	15	16	17	18
げんきアップ週間						
19	20	21	22	23 心臓検査2次	24	25
26	27	28	29	30	7/1	7/2

☆6月は「むし歯ゼロ月間」です。歯みがきの習慣を身に付けるために、給食の後に歯みがきタイムがあります。

☆13日(月)から17日(金)は「げんきアップ週間」です。昨年度の「げんきっこ週間」からレベルアップし、「早寝・早起き・朝ごはん」+「はなかち・鼻かみ」をチェックします。ご家庭でも、お子さんへの声掛けをよろしくお願いします。

## 4月28日の歯科検診時に、歯科校医の三代先生に聞きました！

Q. 子ども達の歯の様子はどうですか？

＜三代先生＞みなさん、とてもきれいな歯をしていますね。  
昔の北津守小学校の子ども達と比べたら、むし歯の人が少なくなってきました。

これからも、むし歯にならないように歯みがきを頑張ってね！

＜むし歯にならないための3つの約束＞  
「食べたらみがく」「よくかむ」「お菓子は決めた時間に食べる」