

おうちの人といっしょによもう

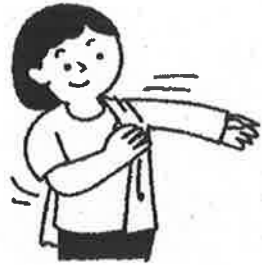
ほけんだより

6月

令和4年6月23日
下大野小学校
保健室 NO.3

雨が^{あめ}続く^{つづ}梅雨^{つゆ}の季節^{きせつ}ですね。肌寒^{はださむ}い日^ひやジメジメ^{じめじめ}蒸^{あつ}し暑い^{あつ}日^ひがあります。天気^{てんき}がよい日^ひは気温^{きおん}が上がり^あ熱中^{ねつちゆう}症^{しん}の心配^{しんぱい}もあります。体調^{たいちゆう}をくずさないよう、「朝^{あさ}ごはんを^しっかり食べる^た」「夜^{よる}早く^{はや}ねる^な」など生活^{せいかつ}のリズム^{リズム}に気^きをつけて^す過^{すご}ごしましよ。雨^{あめ}でぬれた^ぬたときの^{とき}のために、ランドセル^{らんとせる}の中に^な替え^かえの^くつ下^{した}やタオル^{たうる}を準備^{じゆんび}しておく^すといい^いですね。

急^{きゆう}な暑^{あつ}さにご用^{よう}心^{しん}!



脱^ぬぎ着^ぎの^しや^すい^ふく^で
体感^{たいかん}温度^{おんど}を^ちよう^{せつ}
調節^{ていせつ}しよ



汗^{あせ}をかいたら^せい^{けつ}
清潔^{せいけつ}な
タオル^{たうる}やハンカチ^{はんかち}で^ふこ^う



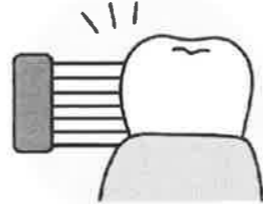
こまめ^{すいぶん}に^ほ水分^{すいぶん}
補給^{ほきゆう}を
しよ

チェックしよう! 歯^はのみがき方^{かた}

みなさんが毎日^{まいにち}がんばっている^は歯^はみがき。でも、その「みがき方^{かた}」はどうでしょう。たとえ食べた後^{あと}や寝る前^{まえ}にかかさず、ていねいに^はみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯^はのみがき方^{かた}をおさらいしましよ。



毛先^{けさき}を^は歯^はに
きちんと^あて^{よう}

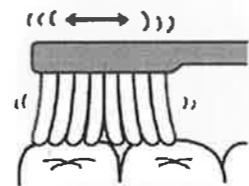


力^{ちから}を入^いれ^ずぎ^ない
よう^にしよ

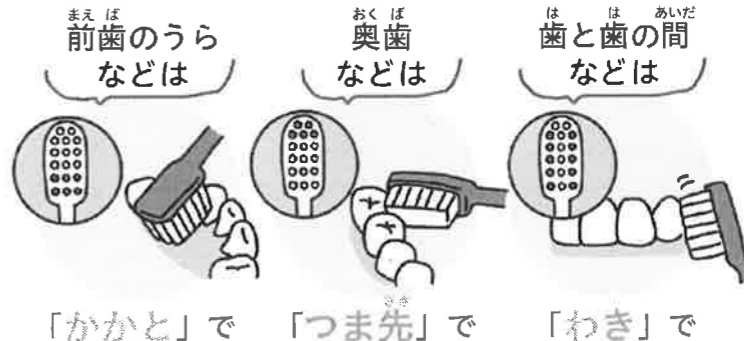


「はかり」で^{たし}
確^{たし}か^めて^みよ^う
みがく^{ちから}力^{めやす}の^目安^あは
150~200g^くら^い

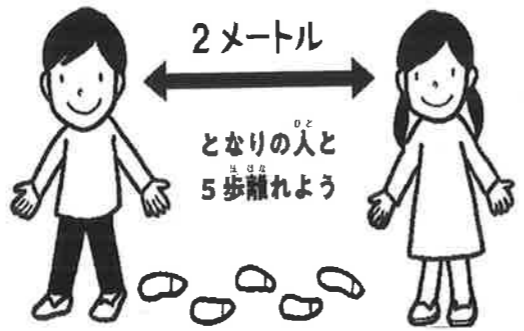
歯^はブラシ^はを^こま^かく、
こぎざ^みに^{うご}か^そう



みがき^にく^いと^ころ^は…



体^{たい}育^{いく}の^とき^や休^{やす}み^じ時^{かん}間^はマ^スク^を
外^{はず}す^よう^にし^まし^よう。マ^スク^を
外^{はず}す^とき^は「ま^わり^の人^と2^m
あ^ける」「お^しゃ^べり^をし^ない」
を^まも^りま^す。約^{やく}束^{そく}を^まも^れな^い人^がい^た
ら「お^はな^をす^るなら^マス^クを^つけ^て
ね」など「や^さしい^言葉^で教^えて
あ^げよ^う。



保護者^{ほごしや}の方^{かた}へ

健康診断^{けんこうしん断}の結果^{けつ}について

健康診断^{けんこうしん断}の結果^{けつ}、病院^{びやういん}での治療^{ちりやう}や検査^{けんさ}が必要^{ひつやう}と思われる^{おも}る^ばい^はん^には、個別^{こくべ}にお知^しらせ^{いた}し^ます。受^う診^{しん}する^ばい^はん^には健康手帳^{けんこうてさふ}を持^も参^まり^てく^ださ^い。健康手帳^{けんこうてさふ}は学^{がく}校^{こう}に保^ほ管^{くわん}してあり^ますので、担^{たん}任^{にん}ま^でお申^まし^出く^ださ^い。

毎朝^{まいあさ}の検温^{けんおん}・健康観^{けんこうくわん}察^{さつ}(リーバ^ー入^り力^{りき})を^われ^ずに!



「ていねいに歯^はを^みが^こう」

現在^{げんざい}、感染^{かんせん}症^{しん}拡^{くわ}大^{だい}防^{ぼう}止^しのため、給食^{じよくじき}後^ご一^{いっ}斉^{せい}の歯^はみがき^を中^{ちゆう}止^しして^いま^す。むし歯^{むしは}や歯^は周^{しゆう}病^{びやう}予^よ防^{ぼう}のため、朝^{あさ}と夕^{ゆふ}食^{じき}後^ご、ご家^か庭^{てい}での歯^はみがき^をていねい^に行^いっ^てい^ただ^きま^すよ^うお願^{ねが}い^いた^しま^す。低^{てい}学^{がく}年^{ねん}の^ばい^はん^には、ひとり^では不^ふ十^{じゅう}分^{ぶん}な^こと^もあ^りま^すので、保^ほ護^ご者^{しや}の方^{かた}の仕^し上^{じやう}げ^みが^きを^お願^{ねが}い^いた^しま^す。

