

げんき



なださきしょうがっこう はざかわぶんこう ほけんしつ がっこう
 灘崎小学校・迫川分校 保健室 6月号

いえ ひと よ
 家の人と読みましょう

だんだんと暑い日が増えてきましたが、これから「梅雨」といって、雨の多い季節になります。天気の悪い日は肌寒く感じるかもしれません。気温の差が激しいと体調を崩しやすくなるので、体調管理には十分気をつけましょう。



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

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？



おなかが空いている状態で、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くようになります。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。

は たいせつ
歯を大切にしよう



ぜん しん けん こう か は やく わり
全身の健康に欠かせない「歯」の役割

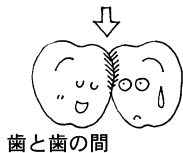
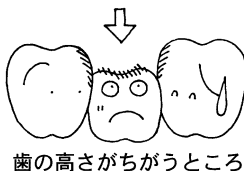
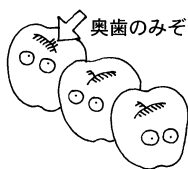


© 少年写真新聞社 2014

「歯」にはいろいろな役割があります。いつまでも健康な歯でいるために、特に次のことに気をつけましょう！

ていねいに歯みがきをしよう！

ココに気をつけてみがこう



いっほん 一本ずつ、やさしい ちから 力でみがこうね。



～おうちの方へ～

＜プール学習開始にあたり、次の2点についてお願いします。＞

- ① お子さんの朝の健康状態をよく観察してください。体調不良は、大きな事故にもつながります。かぜや下痢のときにはプール学習を見学するようにお願いします。
- ② 健康診断の結果、目・耳・鼻の異常が見つかった場合は、プールでの活動が制限される恐れもありますので、早めに治療をしてください。治療後は速やかに治療指示書を提出してください。
※水泳事前調査を行いました。その後気になることがあれば担任を通じてお知らせください。

＜歯科検診の結果のお知らせについて＞

歯科検診の結果のお知らせは全員に配付しています。「受診のおすすめ」（5～12）に○がついていた人は歯科医院での治療や相談をおすすめします。ぜひ、早めの受診をお願いします。

