

ほけんだより 5月号

令和6年5月10日
佐敷小学校 保健室
第2号

あたらしいがくねんがスタートして1かげつ。あたらしいかんきょうにも慣れてきましたか？

すこすこずつつかれがでてきている人もいませんか。そんなときにはゆっくりやすみながら、せいかつ生活リズムを見直してみてもいいですか。



5月の保健目標 身のまわりを清潔にしよう

5月の健康診断



8日(水)	しかけんしん 歯科検診	1～3年	あさほ 朝の歯みがき忘れずに。
14日(火)	しりょくけんさ 視力検査	全学年	めがね 眼鏡を準備しましょう。
15日(水)	ないかけんしん 内科検診	4～6年	うんどうぎ 運動着を準備しましょう。
20日(月)	ちようりょくけんさ 聴力検査	1235年	
22日(水)	じびかけんしん 耳鼻科検診	1～3年	
27日(月)～28日(火)	にようにじけんさ 尿二次検査	対象者のみ	わす 忘れずに提出しましょう。

暑い日を元気に過ごそう～暑熱順化は今のうちに～

からだはまだあつさに慣れていないこの時期、ねちゅうしょう熱中症には要注意。

ねちゅうしょうよぼう熱中症予防のために、①こまめなすいぶんほきゅう水分補給、②ぼうし帽子をかぶる、

③たうるやはんかちであせ汗を拭くことは大切です。

また、てきせつ適切にあせ汗をかきちから力をつけることが「暑熱順化」のポイントです。まだあつさに慣れていないあいだむり無理をしないこと。すず涼しい時間にそとあそ外遊びをしたり、お風呂ですこずつ汗をかいておくといいですね。

*暑熱順化…あせ熱を外に出してたいおん体温をちょうせつ調節するちから力をつけること。



保護者の方へのお知らせ

しかけんしんがおわりしました。けつかがとど結果が届きましたらかくにん確認をお願いします。

むし歯が見つかった場合には、はやちりょう早めの治療をおすすめします。

はくちけんこうまも歯や口の健康を守ることは、からだぜんたい健康を守ることに繋がります。

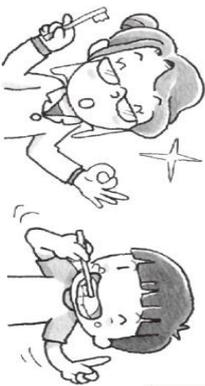
4年生頃までは仕上げみがきをおすすめします。

【参考資料】はのおうさま6さいきゅうし(沖縄県親子で歯っぴ～プロジェクト)



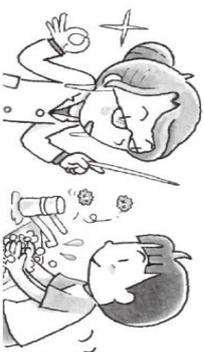
歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食ベカスがいっぱい。むし菌などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんを手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



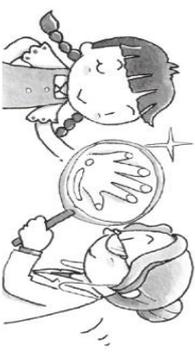
前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をついたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さに切るか、ヘアピンなどでまどめよう。



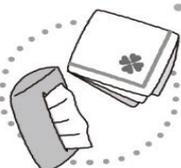
つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。

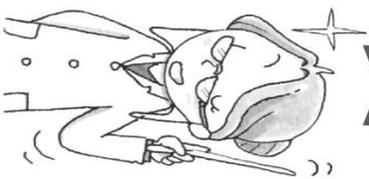


ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみやをしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



キレ博士といっしょにチェック!



からだ、キレイになっていくがっ!