

6月 ほけんだより

令和2年6月9日 No.4

尾道市立高見小学校

保健室

学校が再開して一週間がたとうとしています。久しぶりの学校生活はどうですか？先生は、みんなの元気な声や姿を見ることができてとても嬉しいです。来週から通常授業となります。お休みの日はしっかり体を休めて、少しずつ学校生活のリズムに慣れていきましょう。

気温の変化が激しい梅雨の季節、さらに長期間の休みの影響で、疲れが出やすく体調も崩しやすくなります。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒くなったら上着を着る、しっかり水分をとる、早寝・早起き・朝ごはんを心がけるなどして、体調管理に十分気を付けましょう。



1学期の健康診断についてのお知らせ

内容	日にち	学年	備考
尿検査	6/10(水) 6/11(木) (予備日)	全学年	尿検査のキットは前日に配布します。
聴力検査	6/18(木)	1～3年生	前日の夜は耳そうじをしましょう。
	6/19(金)	4～6年生	
心電図検査	6/24(水)	1・4年生	(持ってくるもの) 体操服
内科健診	7/9(木)	1・3・4年生	(持ってくるもの) 体操服
	7/30(木)	2・5・6年生	短めのプールタオル(4～6年生の女子のみ)

※歯科健診、眼科健診、耳鼻科健診については、秋以降(2学期)の実施を予定しています。

※4～6年生の女子は、内科健診でプールタオルを使用します。短めのもの(腰くらいまでの長さのもの)の用意をお願いします。

※健康診断は、コロナウイルス感染症防止のための対策を十分にとった上で実施します。

- ・健診で使用する部屋は常に窓を開け、換気をします。
- ・健診で使用する部屋に入る人数を少なくし、待機中は児童同士の間隔を十分にあげます。



は たいせつ 歯を大切にしよう!



毎日みがき残しの
ないように歯をみがく



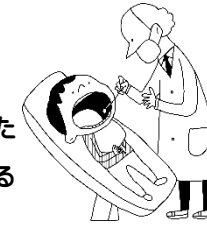
ダラダラとあまいものを
を食べない



歯ごたえのあるものを
よくかんで食べる



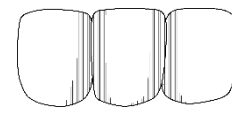
栄養バランスのとれた
食事を規則正しく食べる



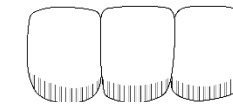
定期的に通院して
歯医者さん
でみてもらう

ほかにも
・規則正しい生活をする
・自分に合った歯ブラシを
つかう など

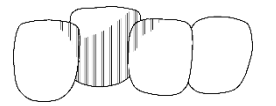
みがき残しやすい場所はどこでしょう？()に当てはまる言葉は何かな？答えは裏です。



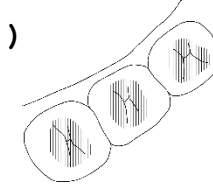
①歯と歯の()



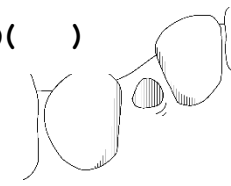
③歯と歯ぐきの()



⑤()している歯



②おく歯の()



④()生えている歯とその周り



いつもよりも熱中症に注意しよう!

マスクをつけているとのどの渇きを感じにくく、長期間の自粛生活によりいつも以上に体が暑さに慣れていないことから、いつも以上に熱中症に注意しましょう。多めにお茶を持ってきたり、大きな水筒を準備したりするなど、水分補給が十分にできるようにしましょう。

水分補給のタイミング

- ①登校したあと ②休憩時間のあと ③体育の授業の前とあと ④授業中のお茶タイム

※のどがかわいていなくてもこの時は必ず水分補給をしましょう。

