

ほけんだより 7月

令和2年6月30日

No. 4

麻生東小保健室



おうちのひとといっしょによんでね。



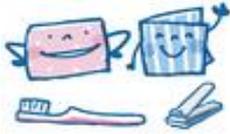
保健目標 暑さに負けない体をつくろう。

安全目標 雨の日を安全に過ごそう。

6年 □□□□作

分散・時間差登校が終わり、6月22日（月）から通常登校になりました。休校期間中と生活リズムが大きく変わり、子どもだけでなく大人も疲れがでてくる頃ではないでしょうか・・・

「早めに布団に入っても眠れないので、眠くなるまでゲームをしたり、動画を見てしまう。」という話を、子ども達からよく聞きます。翌日の体調に影響するので、規則正しい生活リズムを家族で見直してみましょう。

7日（火） 21日（火）	清潔検査 	ハンカチ、ティッシュ、手のつめ、歯ブラシ、 早ね、朝ごはん のチェックをします。「 早寝 」は1～3年は9時までに寝ていたら○、4～6年は10時までに寝ていたら○、それ以降は×になります。 後日、おうちに持ち帰り、印とコメントをお願いします。定着するまでおうちの方も声かけをお願いします。
6日（月）～ 16日（木）	保健室 おしゃべりタイム	成長のこと、病気のこと、けがのこと、聞いてほしいことなどがある人と保健室でお話します。（中休み、昼休み、スタディタイム）お話ししたい人は、保健室前のポストに入れてくださいね。
14日（火）	紙芝居（1年生）	「ばいばい ばいきんだいまおう」 5年生保健委員の久保田さん、宮内さんが担当です。1年生のみなさん、楽しみにしててください。
15日（水）	環境衛生検査	学校薬剤師の畔蒜先生が、校内の空気の検査、ダニの検査をしてくれます。清潔な麻生東小で気持ちがいいですね。

延期になっている保健行事

- ・心電図検査（1年生）尿検査（全学年）・・・・・・9月実施へ
- ・内科検診（全学年）歯科検診（全学年）・・・・・・10月以降へ
- ・歯科指導（1・3・5年）・・・・10月以降へ ※5年生は「全国小学生歯みがき大会」に参加します。



暑い日が増えてきました。晴れている日に外で元気に遊ぶのは良いことですが、汗をかいた後、拭くものを持っていない人が目立ちます。あせもやかぶれなど、皮膚のトラブルにならないように**汗ふきタオル**を持ってきましょう。

「はたぎ」と「きがえ」で



スッキリ、せいけつ！

熱中症にならないために『マスク』注意！

気温や湿度が高くなると、体温調整がきちんとできなくなり、頭痛やめまい、吐き気を起こしたり、気を失ったりする「熱中症」になる人が増えてきます。

今年はとくに『マスク』をつけているので、熱がこもりやすく、今まで以上に注意が必要になります。

あつ いきぐる かん とき
暑さで息苦しいと感じた時などには

はす いちじてき かたみみ
マスクを外したり、一時的に片耳だけ

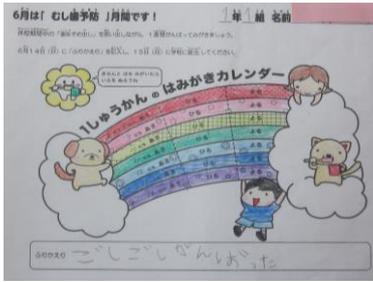
こきゅう じぶん ほんだん
かけて呼吸したりするなど、自分で判断し

てきせつ たいおう
適切に対応できるようにしましょう。





染め出しプリント・はみがきカレンダー がんばりました



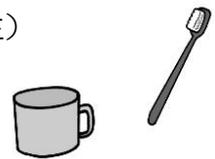
たくさん色ぬりできました



長かった休校期間、あまいおかしをたくさん食べすぎたり、食後の歯みがきをわすれたりしなかったかな？
新型コロナウイルスの影響で歯科検診ができず、みなさんのお口の中の様子は確認できませんが、大切な歯がむし歯にならないように、生活習慣も注意してみがきましょう。

【 はみがきカレンダー ふりかえりから 】

- ・まいにちはみがきたのしいです。(1年生)
- ・かがみを見て、よくまえばをみがいた。(1年生)
- ・休みの日も、ひるはみがきをわすれないようにする。(2年生)
- ・いままではあさだけやってなかったけど、まい日1日3回やると、むしばにならないからきもちいいです。(2年生)
- ・こまかいところをみがきわすれないように、これからもがんばります。(3年生)
- ・土日の朝のはみがきを、わすれないようにしたいです。(3年生)
- ・そめだしで赤かったところを気をつけながら、はみがきしていきたいです。(4年生)
- ・いしきしてやるんじゃなくて、あたりまえのようにやろうと思う。(4年生)
- ・休みの日は夜しかみがかなかったから、毎日3回みがくようにしたい。(5年生)
- ・そめだしを思い出しながらできた。(5年生)
- ・3分間集中して歯みがきができた。(6年生)
- ・1週間まいにち朝昼夜とはみがきができたから、これからもずっと続けていきたいです。(6年生)



マナーは周りのひとへの思いやりの現れです。

みんながマナーを守れば、楽しく安全に生活を送ることができます。



マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

