

ほけんだより 6月

R5.6.1
岩瀬小
保健室

梅雨どきにかかり、雨や曇りの天気が続きやすい6月。じめじめと蒸し暑さを感じることが多くなります。熱中症に気を付けなければいけない時期です。喉が渴いたと感じる前に、水分をこまめにとりましょう。また、睡眠・食事をしっかりとって、毎日元気に過ごし、梅雨をのりきり、夏の暑さに備えましょう。



保健目標 歯の健康について考えよう

6月の保健行事について

7日(水) 親子歯みがき教室(1年生:1校時)

14日(水) 14:00 学校保健委員会

「子どものむし歯と歯のけがについて」

6月4日から10日は 歯と口の健康週間

岩瀬小学校では、歯と口の健康週間に合わせて以下のことに取り組みます。

御家庭でも歯を大切にすることをきっかけになってくれると嬉しいです。

★歯と口の健康標語(全員) 学校内に掲示します。

優秀な作品は運動会参加賞の歯ブラシにて紹介します。

★親子歯みがき教室(1年生)

★小学生歯みがき大会(5年生)

★学級活動での歯科保健教育(2・3・4・6年生)

★歯と口の健康週間の放送(保健委員会より給食の時間に)

★歯ブラシチェック(手先の開いた歯ブラシは取り替えましょう)

★給食では、かみごたえのある かみかみメニューが

登場します。噛むことを意識して食べましょう。

かむかいすうをかぞえる



プールが始まります

6月20日から水泳学習が始まります。楽しく活動できるように御家庭でも以下のことに御協力をお願いします。



爪は短く切ろう



耳掃除をしよう



前日はしっかり眠ろう



朝ごはんを食べよう



以下のいずれかの場合は、水泳学習を中止しますので御了承ください。

- ・気温 35℃以上
- ・WBGT 31℃以上(嚴重警戒、危険)
- ・水温 33℃以上
- ・水温+気温が65℃以上



熱中症に気を付けよう

WBGT 31℃以上(嚴重警戒、危険)の時は、熱中症予防のため、運動禁止となり休み時間も外遊びせずエアコンの効いた教室で過ごします。

少しずつ暑さに



からだを慣らそう

- ・規則正しい生活リズムで
体調をととのえる
- ・こまめな水分補給
- ・疲れる前に休む
- ・無理をしない など

熱中症予防

お知らせ

今年度より羽生市小中学校の保健関係書類の電子化に伴い、「健康診断結果のお知らせ」や「健康カード」に変更があります。御不便おかけしますがよろしくお願いします。

