

～ほけんしつだより～

令和5年6月5日
北区立岩淵小学校
校長 野尻 史子
養護教諭 小柴 玲子

梅雨に入ります

見事に咲いていたバラの季節がいつの間にか終わってしまいました。さみしいなあと思いながら校庭を眺めていたら、ピンク、藤色のかたまりを発見しました。あじさいです。梅雨の代表のような花ですね。

雨上がりの校庭は地面が濡れているのですが、休み時間に運動委員会の子供たちがゴムブラシをかけて校庭の水気を取ってくれます。そのおかげで雨が降った後でも安全に遊ぶことができます。ありがたいなと思います。

6月の保健行事

6月12日(月)	よい歯の検診(全学年) ※給食後に検診があります。食後にうがいをするので、割れにくい紙やプラスチックのコップを持ってきてください。
6月12日(月) ～ 6月23日(金)	歯と口の健康週間 ・給食では、かみかみメニューが出ます。 ・マスクをする生活になってから、歯磨きが十分でない人が増えたように思います。この機会に歯磨きの仕方をもう一度確認してください。
6月21日(水)	那須事前検診(4年) ※事前の健康観察は必ずカードに記入しておいてください。事前検診の資料として使います。

6月の保健目標

- ・歯を大切にしよう
- ・梅雨時の健康に気をつけよう
湿度が高いこの時期、体に良くない菌が発生しやすくなります。
手を清潔にして食事をする、入浴で体を清潔にするなど、気をつけて過ごしてほしいと思います。

水泳指導が始まります

プールに入る前に

前日(ぜんじつ)にすること

水(みづ)の中(なか)では、いつも以上(いじょう)に体力(たいりき)を使(つか)います。少(すこ)しでも気(き)になること(こと)があるときは、先(せん)生(せい)に伝(つた)えましょう。

つまみ切り



耳(みみ)そうじ

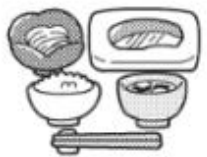


早(はや)ね



当日(とうじつ)にすること

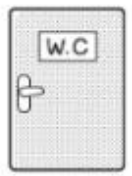
朝食(ちゆうしき)を食(た)べる



体調(たいちゆう)のチエック (体温(たいおん)、顔色(かおいろ)、目(め)、皮(ひ)ふ、手足(てあし)・のど・おなか(おなか)の状態(じょうたい)、けが(けが)をしていないか(いないか)、など)



トイレ(トイレ)へ行(い)く



爪(つま)を切(き)ることは忘(わす)れてしま(しま)いがち(がち)です。(特(とく)に足(あし)) 爪(つま)が長(なが)いと、ど(どこ)か(か)にぶ(ぶ)つ(つ)か(か)った(った)とき(とき)に爪(つま)が割(割)れたり剥(剥)が(が)れてしま(しま)ったり(たり)する(する)こと(こと)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)。ま(ま)た、人(ひと)とぶ(ぶ)つ(つ)か(か)ると、相(あ)い(い)手(て)にけ(け)が(が)を(を)さ(さ)せ(せ)て(て)しま(しま)う(う)こと(こと)も(も)あ(あ)る(る)ので(ので)必(かならず)ず(ず)短(みじか)く(く)切(き)っ(っ)て(て)お(お)い(い)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)。

黄色(きいろ)いタ(た)オル(る)の(の)そ(その)の(の)後(ご)・・・

低(ひ)学(がく)年(ねん)で(で)は「ま(ま)ほう(ほう)の(の)タ(た)オル(る)」を(を)い(い)う(う)名(な)前(まえ)を(を)つ(つ)け(け)て(て)も(も)ら(ら)った(った)よ(よ)う(う)で(で)、岩(い)小(せ)の(の)一(いち)員(いん)に(に)な(な)り(り)つ(つ)つ(つ)あ(あ)る(る)よ(よ)う(う)で(で)す(す)。休(やす)み(み)時(じ)間(かん)の(の)後(ご)に(に)は(は)出(で)か(か)け(け)て(て)い(い)く(く)こと(こと)が(が)多(おほ)い(い)の(の)です(す)が(が)、ち(ち)ゃ(ゃ)ん(ん)と(と)帰(かえ)っ(っ)て(て)き(き)て(て)く(く)れ(れ)ま(ま)す(す)。大(だい)事(じ)に(に)使(つか)っ(っ)て(て)く(く)れ(れ)て(て)、と(と)て(て)も(も)う(う)れ(れ)し(し)く(く)思(おも)っ(っ)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。