

すくすくつうしん

～ほけんしつだより～

令和5年7月4日

北区立岩淵小学校

校長 野尻 史子

養護教諭 小柴 玲子

梅雨真っ只中

梅雨に入って半月ほどたちますが、雨の日は少ないように思います。予定通りプールには入れたり、休み時間は外遊びができたりと、子供たちにとっては良い日が続いているのかもしれませんが。

校舎裏の畑には、たくさんの夏野菜が出来はじめました。とても元気な野菜たちに見えます。

あと3週間、元気に学校生活を送って、夏休みを迎えてほしいと思います。

保健室から夏休みの宿題

○歯磨きカレンダー ○歯垢染め出しカード

新型コロナウイルス感染症が流行してから、マスクをつける習慣が長く続きました。少しずつマスクを外す時間ができてきて、話をしてみると・・・

歯がきれいに磨けていない人がいっぱい！！歯垢がついているだけでなく、歯茎の色が紫色になっている人も見かけます。

少し頑張って磨くと歯はピカピカ輝いてきます。1週間がんばると、歯茎のブヨブヨが引き締まり、紫色がピンクに変わっていきます。

夏休み中、毎日歯磨きをしましょう。染め出しをして、磨けていないところを磨くようにしましょう。

欠席する人がなかなか減りません・・・

6月から欠席をする人が多くなっています。近くの保育園や幼稚園では、ヘルパンギーナやウィルス性胃腸炎が流行しているようです。

欠席している人の多くは熱が続いていたり、咳がひどかったりします。嘔吐、下痢の人もいます。

ヘルパンギーナ、ウィルス性胃腸炎、咽頭結膜熱（プール熱）などは、医師の診断が出ると欠席ではなく出席停止の扱いになります。病院で出される薬の方が早く改善するものもあるので、症状が続くようなら医療機関を受診してください。

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう



夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをする
と、朝から元気に過
ごせます。



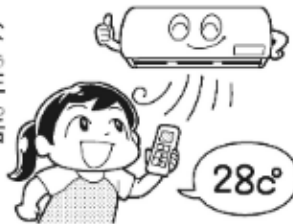
冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食
べていると、夏バテ
しやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな
り過ぎないように注
意して、冷ぼうを活
用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター
ネットは、時間を決
めて使いましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水
遊びはとても危険
です。必ず大人と
行きましょう。



悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした
ことが、大きな事件
や事故につながるか
もしれません。



© 少年写真新聞社 2023

定期健康診断が終わりました

提出物等、ご協力ありがとうございました。「定期健康診断結果」と「発育の様子」を配布します。家庭で保管をお願いします。