

ほけんだより すくすく



2021. 6月
岩出小学校保健室

心とからだの健康を応援します!!

今年は梅雨入りが早かったですね。梅雨入りが早い年は、梅雨が終わるのが遅くなる傾向があるようです。梅雨の時期はむしあつく、じめじめとした日が多く、体調管理がむずかしい時期になります。

また食中毒をおこす細菌がふえる時期でもあります。規則正しい生活をして、毎日を元気にすごしましょう。



＼チェックしよう!／

歯のみがき方

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。みんなが毎日する歯みがき。

でも、『みがき方』はどうですか？

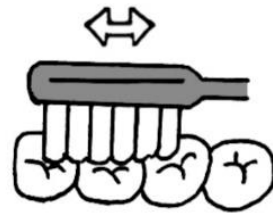
きちんとした方法でなければ、たとえ、食事のあとに歯みがきをしても、あまり効果がありません。きれいな歯にするためにも、みがき方も気にしてくださいね。



◇毛先を歯に
きちんとあてよう



◇力をいれすぎない
ようにしよう



◇歯ぶらしを
こまかくうごかそう

* 熱中症危険度 *

「今日の熱中症危険度」を、児童玄関にはっています。気温・暑さ指数によるその日の熱中症の危険度をチェックして、体調をしっかりと整えましょう!

気温	暑さ指数	危険度	解説	マーク
35℃以上	31度以上	非常に危険	体に熱がこもってとても危険。運動をひかえましょう。	
31～35℃	28～31度	嚴重警戒	はげしい運動は危険。休けいと水分をしっかりとろう。	
28～31℃	25～28度	警戒	はげしい運動をする時は積極的に休けいをとろう。	
24～28℃	21～25度	注意	熱中症を起こす可能性がある。運動の合間に必ず水分補給を。	
24℃まで	21度まで	ほぼ安全	必要に応じて水分補給を行うこと。	



6月の健康診断予定	
6/3.4(木.金)	2次検尿(該当者のみ)
6/10(木)	歯科検診1・3年
6/17(木)	歯科検診2・6年
6/24(木)	歯科検診4・5年

検診結果について

終わった検診から、それぞれ結果を配布しています。治療の勧めのお知らせをもらった人は、なるべく受診するようにしてください。
※視力手帳をもらった人で、今回受診しない場合は、保護者印を押印し、学校へ提出してください。

視力手帳提出締め切り：8月27日(金)