



令和8年6月29日(月) NO.6 万場小学校 保健室

夏休みまで約3週間になりました。今週からプール学習も始まります。安全にたのしく参加するために、よるは早くねて、すいみん不足にならないようにしましょう。体調がよくないときは、無理せず先生に言ってくださいね。

7月の保健目標...①あつさに負けない身体をつくろう ②熱中症に注意しよう

7月の保健行事予定



日にち	項目	時間	対象	その他
1日(水)	学校保健委員会	6校時	4~6年	今回のテーマは、「みんなで体を動かそう!~THC大作戦~」です! 体育・保健委員さんが考えたことを発表してくれます☆ タオルを使った運動をするので、フェイスタオルを持ってきてください。
10日(金)	スクールカウンセラー来校	10:00~16:45	だれでも!	お子さまや保護者の方の相談の希望がある場合は、担任or養護へご連絡ください。
16日(木)	大そうじ	5校時	全学年	1学期末の大そうじです。 自分たちの教室をピカピカにしよう!

お口元気教室をおこないました!

6/15(月)に歯科衛生士さんと保健師さんが来校し、お口元気教室を開催しました。歯垢の染め出しをおこない、普段の歯みがきでは落としきれない歯垢がつきやすいところを一人一人確認していました。正しいブラッシングの仕方やデンタルフロスの使い方も教えてもらいました。

児童の感想

- 今日あらためて歯のみがき方をしれたから、次からじっせんできるようにしたいです。
- つっこみみがきなどをすると歯のよごれがとれるとわかりました。また、デンタルフロスの使い方がわかりました。

歯科衛生士さんより

ダブルブラッシングがおすすめです。

- ①何もつけずに歯ブラシだけでいいにみがく。
- ②ブクブクとていねいに口をゆすぐ。
(口の中のばい菌をはき出し、歯ブラシも洗う)
- ③歯ブラシに歯みがき粉をのせ、口の中全体に行きわたるようにひげる。
- ④口をゆすぐ(薬用成分を口に残すため、10ml くらいの少量の水でゆすぐ)



*おうちの人といっしょによみましょう！

いよいよプール学習が始まります。楽しみにしている人も多いプールの授業ですが、十分に準備や注意をしないとケガや事故につながるスポーツでもあります。しっかりと先生の話^{せんせい はなし}を聞いて、安全^{あんぜん}に楽しくプールに入れるようにしましょう！

保護者の方へお願い

① 前日^{ぜんじつ}はしっかりと睡眠^{すいみん}をとり、当日^{とうじつ}は朝ごはん^{あさ}をしっかり食べさせてください。

水泳^{すいえい}の授業^{じゅぎょう}はいつも以上に体力^{たいりよく}を使うので、規則^{きそく}正しい生活^{せいかつ}を心がけましょう。

② 手足^{てあし}の爪^{つめ}を切ってあるか、耳垢^{みみあか}をとってあるかなど、体^{からだ}の清潔^{せいけつ}チェックをしてください。

手の爪^{つめ}だけでなく、足の爪^{あし}も切り忘れ^{わす}ないようにお願いします。

爪^{つめ}が伸びていると、友達^{ともだち}にケガをさせてしまうこともあります。

③ ヘアピン^{かみ}はせず、髪^{なが}の長い人^{ひと}はゴム^{むす}で結んでください。

水泳帽子^{すいえいぼうし}から髪^{かみ}の毛^けがでないように注意^{ちゅうい}してください。

④ 水泳^{すいえい}の授業^{じゅぎょう}の日^ひには、登校前^{とうこうまえ}に「体温^{たいおん}の測定^{そくてい}」と「体調^{たいちよう}のチェック」をしてきてください。

健康観察^{けんこうかんさつ}の結果^{けっか}は『プールカード』に記入^{きじゅう}し、忘れ^{わす}ずに学校^{がっこう}へ持たせてください。

プールカードにある体調^{たいちよう}チェックを参考^{さんこう}に、朝^{あさ}の健康観察^{けんこうかんさつ}をお願いします。気^きになることや心配^{しんぱい}なことがある場合は、電話^{でんわ}や連絡帳^{れんらくちょう}などでご連絡^{れんらく}ください。

～こんなときはプールに入れませんか！～

- 医師^{いし}から禁止^{きんし}されている時^{とき}
- かぜの症状^{しょうじょう}がある時^{とき}
- 睡眠不足^{すいみんふそく}の時^{とき}
- 感染性^{かんせんせい}の病気^{びょうき}がある時^{とき}
- 体温^{たいおん}が37度以上^{どいじょう}ある時^{とき}
- うみをもった傷^{きず}がある時^{とき}
- 下痢^{げり}をしている時^{とき}
- 頭^{あたま}シラミに感染^{かんせん}している時^{とき}

プール学習^{かくしゅう}のやくそく

☆準備体操^{じゅんびたいそう}をしっかりしましょう！ ☆体調^{たいちよう}が悪^{わる}くなったらすぐに先生^{せんせい}に言^いいましょう！

水泳授業^{すいえいじゅぎょう}に関して、心配^{しんぱい}なことがある場合は、その都度^{たびたび}、連絡帳^{れんらくちょう}や電話^{でんわ}等^らでお知らせ^{しらせ}ください。

おうちの方へ

～ 3日に「健康カード」を配付^{はいぷ}します～

お子^こさんの発育^{はつよく}の様子^{ようす}や健康状態^{けんこうじょうたい}についてご確認^{かくん}ください。



- 今年度^{ことねんど}の定期健康診断^{ていきけんこうしん断}の結果^{けっか}が記入^{きじゅう}してあります。
- カード裏面^{うらめん}「保健調査票^{けんけんしやうひょう}」の内容^{ないよう}について、間違い^{まちがひ}や記入漏れ^{きじゅうろうれ}がないかをご確認^{かくん}ください。

★「健康カード」は、表紙^{うらじ}の1学期^{なつがき}の欄^{らん}に保護者印^{ほごしやいん}を押印^{おしいん}し、7月9日(木)までに担任^{たんにん}へご提出^{ていしゅつ}くださいますようお願い^{ごうがい}いたします。