

ほけんたより 6月

令和6年5月31日
 小金井市立前原小学校
 校長 小柳 政憲
 養護教諭 山本 桃

もうすぐ、梅雨の季節が始まります。じめじめした暑い日が多くなってきます。天気が変わりやすいこの時期は、体調をくずしやすいので注意が必要です。

体調管理をしっかりと、元気に学校生活を送っていきましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう!!

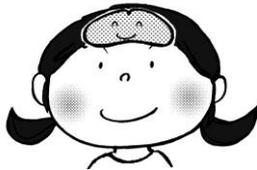
6月4日から10日は
 は くち けんこうしゅうかん
“歯と口の健康週間”です!

よくかんで食べよう!!
 よくかむといいこといっぱい!!

カミカミ



カミカミ



のう はったつ
脳が発達する

よくかむと、脳が刺激をうけて発達します。



つよ
あごが強くなる

あごの筋肉や骨が鍛えられます。

まんぶくだ!!



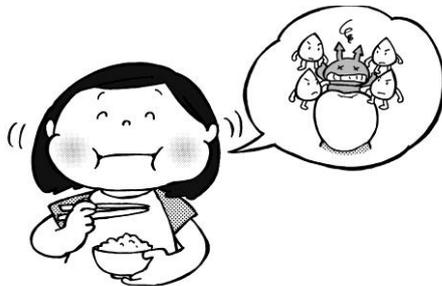
た す
食べ過ぎをふせぐ

おなかいっぱいになった気持ちになります。



しょうか
消化をたすける

こま 細かくかみくだと、消化しやすくなります。



ば
むし歯をふせぐ

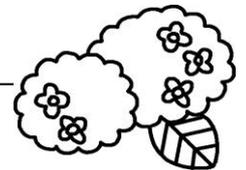
だえき(つば)が出て、口の中をきれいにします。

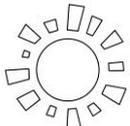
保護者の皆様へ

「健康カード」について

定期健康診断や身体計測の結果を記録する「健康カード」が、廃止となります。

今年度からは、定期健康診断などの結果を印刷し配布してまいります。今後、「健康カード」は使用しません。今年度の定期健康診断の結果とともに、「健康カード」は返却いたしますので、成長の記録としてご家庭で大切に保管していただくと幸いです。





6月は食育月間です！

食べることについて、
振り返ってみよう！！

早寝、早起、朝ご飯！！

一日のスタートは朝ご飯から。
早寝、早起きの習慣を身に付け、朝ご飯をしっかり食べて、一日を元気に過ごしましょう。

「いただきます。」「ごちそうさま。」

言えていますか？
家の人や給食を作ってくれる人に感謝をこめて、食事のあいさつをしましょう。



よい姿勢で！！

食事をしているとき、良い姿勢で食べていますか？？姿勢が悪いと食べ物の通り道がせまくなってしまい消化しづらくなります。



バランス良く食べよう！

苦手な食材にも大切な働きがあります。好ききらいせず、バランス良く食べましょう。



プールの前は・・・

✿手や足のつめを切っておく

長いつめは、人をきずつけることがあります。
自分のためにも、友達のためにも、きちんと切っておきましょう。

✿朝おうちの人と体調を確認する

寝不足や体調不良でプールに入ると大変危険です。前の日は早めに寝て体調を整えましょう。

✿耳鼻科・内科・眼科の治療が必要な人は早めに病院へ行く

症状が悪くならないように、治療してから入りましょう。

✿シャワー、準備運動をしっかり行う



保護者の皆様へ

★耳鼻科・内科・眼科・尿検査・心臓検診で“検診結果のお知らせ”を配られた人、“未受診のお知らせ”を配られた人は、必ず専門医の受診をしてください。病気があるままでプールに入ると、病気が悪化したり、他の人にうつしたりしてしまう恐れがあります。

水泳学習が始まる前までに、専門医を受診し“報告書や学校生活管理指導票”を、学校までご提出をお願いします。受診・治療をしていないと、プールに入ることができません。お子さまの健康のために、早めに専門医へ受診をお願いいたします。

★保健室は医療機関ではないので、学校以外でのけが(習い事やご家庭でのけが)や継続的な手当ではできません。

★朝の丁寧な健康観察をお願いいたします。朝の段階で、発熱、頭痛や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は登校せず、自宅で療養していただくよう、お願いいたします。