

## 6月の保健目標

### 手洗いをしっかりしよう

もうすぐ梅雨の季節です。この時期は肌寒く感じる雨の日もあれば、晴れた日はむしろ暑くなるなど、気温が大きく変化します。自分ではそれほど感じていなくても、気付かないうちにストレスが溜まり、身体はかなりダメージを受けます。急にだるくなって眠くなったり、頭が痛くなったり、すぐに疲れてしまうなど、身体の不調が現われることもあります。

また、これからの時期は、ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）など、夏に流行しやすい感染症も増えてきます。これらは手や口を介して感染が広がるため、正しい手洗い習慣を身に付けることが大切です。学校でも手洗いの習慣が身に付くよう指導をしておりますので、御家庭でも御協力をお願いいたします。

#### \* 睡眠 \*



水泳は全身を使う運動です。前日は早めに就寝し、十分な睡眠をとるようにしましょう。

#### \* 目の症状 \*

目のかゆみ・痛み・充血などの症状がある場合は、早めに眼科を受診してください。



#### \* 爪切り \*

爪が伸びていると、自分や友達を傷付けてしまうことがあります。水泳指導の前には、手足の爪を短く切っているか御確認ください。



#### 水泳指導が始まります



#### \* 耳掃除 \*





耳垢が多いと、水が入った際に耳のトラブルを起こすことがあります。必要に応じて、御家庭で耳の様子を確認してください。無理な耳掃除は避けましょう。



もうすぐ水泳指導が始まります。子供たちが安全に、気持ちよく水泳学習に参加できるよう、御家庭でも御確認・御協力をお願いいたします。



4月～6月にかけて歯科検診を行っています。むし歯や要注意乳歯、歯並び、歯垢がある児童・生徒には「歯科検診結果のお知らせ」をお渡しいたしますので、かかりつけ歯科医への受診・相談をお願いします。受診後は、「歯科検診報告書」を担任まで、御提出ください。

月	火	水	木	金	土	日
1 視力検査 中1 	2 視力検査 小5 	3 耳鼻科検診 小2・4・5・6 9:00 	4 歯科検診 小3・4・5 9:00 	5	6	7
8	9 尿検査最終日	10 耳鼻科検診 小3・欠席者 9:00 	11	12 眼科検診 欠席者 13:00 	13	14
15 視力検査 小6 	16 視力検査 小4  摂食相談 対象者	17	18 歯科検診 欠席者 9:00 	19	20	21
22 健康相談日 希望者 	23 視力検査 小3 	24 視力検査 小2 	25 視力検査 小1 	26	27	28
29	30					

(※) 健康相談日

精神科校医の船渡川 智之医師が来校されます。お子様の障害や病気、発育、情緒、その他、御心配なことを相談できます。御希望される場合は、担任または保健室までお知らせください。