



ほけんだより6月

令和7年5月30日
平井西小学校
保健室

あめ きせつ 雨の季節がやってきます!

運動会が終わったら、そろそろ梅雨の季節です。晴れの日は暑く、雨の日は肌寒く体温調節が難しい時期ですね。保健室にも「冷えてお腹が痛い」と来室する児童が増加しています!汗の始末をしたり、自分で脱ぎ着できる服を一枚持ったりするなどして、体調を崩さない工夫をしましょう。

しょくちゅうどく 食中毒

細菌やウイルスが体内に入ると起こり、腹痛に吐き気や下痢、発熱など複数の症状が出ます。風邪かな?と思ってもひどい腹痛や下痢、嘔吐を繰り返す場合は受診をしましょう。

ごはんの前やトイレの後は
石けんで手をあらいましょう。

よくかんで食べましょう。
食べ物の消化がしやすくなります。

カレーやみそ汁などを保存する際は、涼しくても冷蔵庫に入れましょう。また食べる前にはしっかりと火を通し、全体の温度が一定になるようによくかきまぜましょう。

6月の保健予定

・6月4日(水)モアレ検査【5年生】



体育着を忘れずに!

すいえい はじ まえ 水泳が始まる前に



6月9日(月)から水泳指導が始まります。健康診断(内科、眼科、耳鼻科)でお知らせが配られた人や、当日に欠席をした人は、水泳指導が始まる前に受診をして治療報告書を学校へ提出してください。

まへ プール前チェック

- ☐ 朝すっきり起きられたか
- ☐ 朝食をしっかり食べられたか
- ☐ 鼻水や咳、目やになどが出ていないか
- ☐ ジュクジュクの傷や、あせもがないか
- ☐ 体温が高すぎないか
- ☐ 顔色が悪くないか
- ☐ 爪がのびてないか

毎日チェックしよう!



6月の保健目標

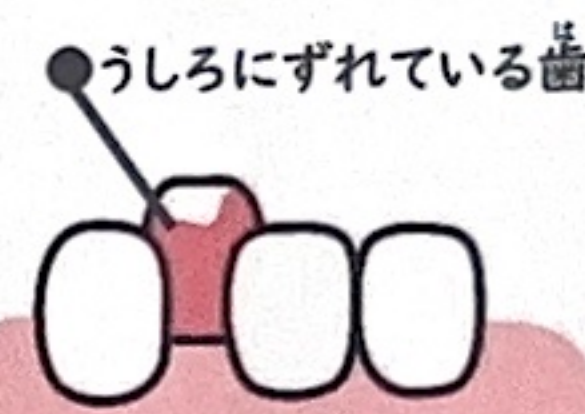
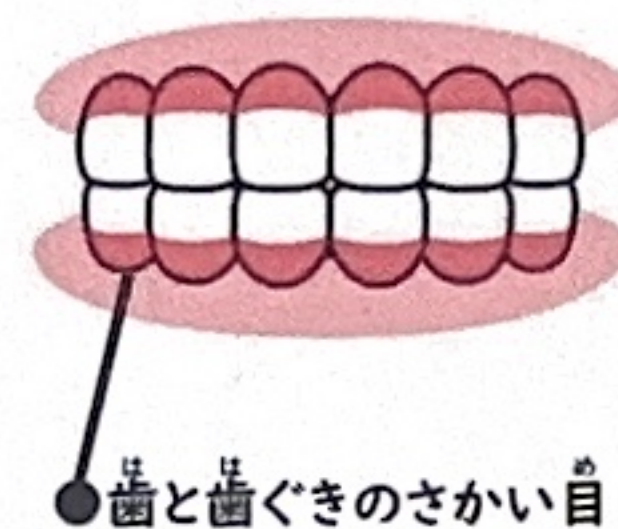


汚れが残りやすい
ポイントを知ろう!

は たいせつ 歯を大切にしよう



かがみを見ながらみがこう!



「よい歯の児童(6年生)」

江戸川区では毎年、「よい歯の児童(6年生)」を表彰しています。歯科検診で、学校歯科医の斉藤先生におし歯や汚れがなく、毎日の歯みがきがよくできている児童を選んでいただきました。

児童氏名はチームスに掲載している
ほけんだよりに記載しています。



答えは保健室にあるよ!

★7つのまじないをわがこころに★

