



ほけんだより6月

令和6年5月31日
江戸川区立平井西小学校
校長 藤澤 優子
養護教諭 鈴木 就子

あめ きせつ 雨の季節がやってきました!

運動会が終わり、そろそろ梅雨の季節になります。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。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1枚持ったり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っておこります。腹痛に吐き気や下痢、発熱など複数の症状が出ます。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。

カレーやみそ汁などを保存する場合は、気温が低くても冷蔵庫に入れるようにしましょう。また、食べる前にはしっかりと火を通し、鍋の中の温度が一定になるように、よくかきまぜましょう。

よくかんで食べると、食べ物が消化されやすくなります。1口30回が目標!

食事の前やトイレの後は石鹸で手をあらいましょう。

すいはい はじ まえ 水泳が始まる前に

6月17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)で受診の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。

どうぐ かくにん プール道具の確認をしましょう

すべての持ち物に名前をつけます

まえ 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、目やになどが出していないか
- 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
- 爪がのびていないか

毎日チェックしよう!

6月の保健目標

は たいせつ 歯を大切にしよう

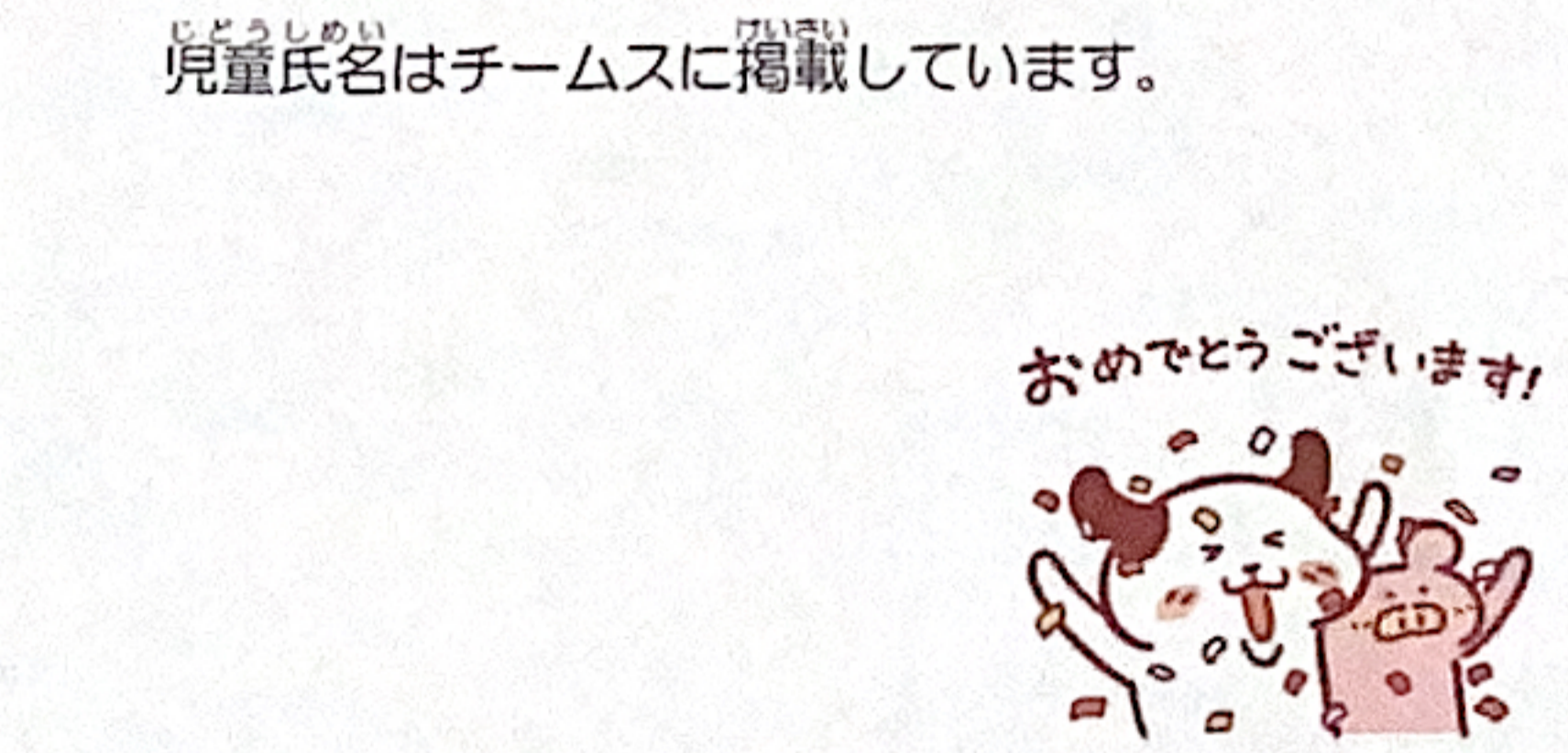
汚れが残りやすいところがあるよ!



「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、学校歯科医の齊藤先生にむし歯や汚れがなく、毎日の歯みがきが十分に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ます。



今のうちに... からだを暑さに慣らそう

毎日は健康診断センター!

今のうちに... からだを暑さに慣らそう

★7つの暑さ慣らしがけ★