

ほけんだより 6月

H30.6.1 徳島文理小学校 保健室

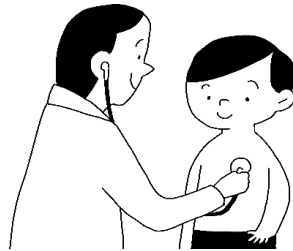
日差しが強くなってきました。気温も日に日に上がっていき、熱中症が心配になってくる季節です。こまめな水分補給や、外へ出る時には帽子を着用することを心がけてください。

6月の健康診断スケジュール



6/7 (木) 水泳学習前の健康診断 (2・4・6年生)

6/14 (木) 水泳学習前の健康診断 (1・3・5年生)



じょうず は 上手に歯みがきをしてみよう!



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方



歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方



えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には



1本1本ていねいに

みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

毛先がひろがっていたら替えましょう

歯ブラシが広がらないくらいのがベスト

10本〜20回が目安

食中毒の菌はココに潜んでいます

気づかれないケースも多いのですが、食中毒は家庭でも発生しています。

キッチンで注意したいのはココ

肉や魚などの食材のほか、食器洗い用のスポンジや、シンク、まな板、ふきんは食中毒の原因になる菌が付着しやすいと言われています。

手洗いにも注意

菌がついた手で調理したりあちこち触れたりすれば、菌を広げてしまいます。手洗いもしっかり。

加熱でやっつける

ついてしまっても中心まで十分に加熱すれば、多くは殺菌できます。



梅雨はこんなところに注意!

ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。



気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。



食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温(約20℃)で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。



プール学習がはじまります

チェック

&

チェック

前の日までの準備はOK?

- つめは切ってありますか?
- 耳のそうじをしましたか?
- 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか?
- 夜は早めに寝ましたか?

今日は元気にプールに入れるかな?

- 朝ごはんを食べましたか?
- 健康観察をしましたか?
* 痛いところはありませんか?
* 熱はありませんか?
* 調子の悪いところはありませんか?



