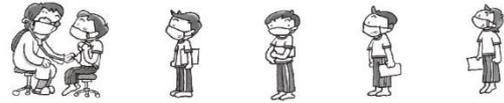


ほけん だより 6月

令和6年6月3日
 東久留米市立
 第十小学校
 保健室
 養護教諭 弦間紫乃

先日運動会を終えました。表現や競技など、迫力ある運動会となりました。運動会後は、体調を崩し欠席する子が多くなっています。気温や気圧の変化から、これから疲れが出てくる時期です。早寝早起き朝ごはんができておらず、特に午前中にぼーっとしていたり、体調を崩す子が見られます。生活リズムを整えることが健康な体づくりの基本となります。早寝早起きをし、ごはんをしっかり食べ、元気に登校できるようにしましょう。特に早起きの週間が早寝につながるようです。休みの日も早起きをしましょう。

6月の保健行事について



健診内容	日時	対象学年
歯科健診	6月 6日(木)午前	4・5・6年生
歯科健診	6月13日(木)午前	1・2・3年生
移動教室前健診	6月11日(火)午後	6年生
口腔衛生指導	6月27日(木)午前	3・6年生
	*詳細は別途お知らせいたします。	

今年度の定期健康診断は6月で終了となります。7月に健康カードで健康診断結果をお伝えいたします。

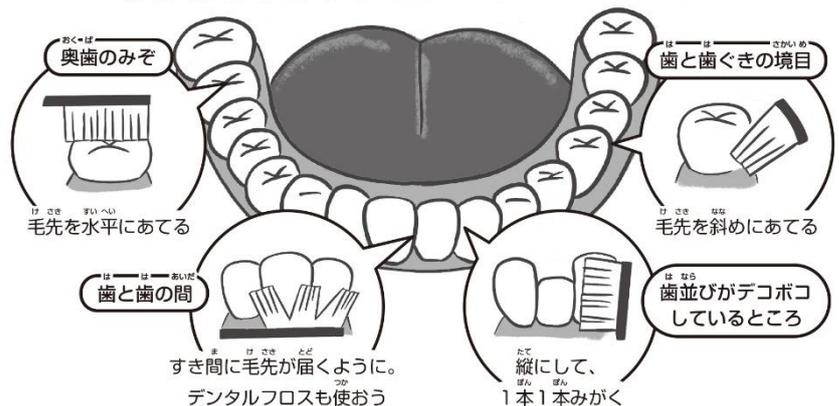


6月4～10日は歯と口の健康週間です。歯みがきを1日1回しかしないという声が子供たちから聞かれます。虫歯や歯周病の原因となりますので、歯みがきは朝・晩の1日2回以上しましょう。また、仕上げ磨きをしてあげるなど、お子さんだけに任せるのではなく、磨き残しがないかチェックをし、仕上げ磨きもしてみてください。

みがく順番を



みがき残しやすい場所とみがき方





6月10日から水泳指導が始まります。
耳鼻科・眼科のお知らせをもらった人はお早めに受診をお願いいたします。
体力を消耗しますので、生活リズムを整え、睡眠をしっかりとりましょう。
爪切り・耳そうじもしておきましょう。



目・耳・鼻のびょうきがある人はお医者さんに相談しましょう。



前の日は十分に睡眠をとる



爪を切っておく

「おしゃれ」に **注意!**

小学生の皮膚はまだうすく弱いので、大人と同じおしゃれをすると、かぶれやアレルギーなどを起こす危険があります。おしゃれは大人になってから楽しみましょう。

アイメイク・リップ	毛染め	むだ毛の処理
かぶれたり、アレルギーを起こしたりすることがあります。		
金属のアクセサリー	マニキュア	カラーコンタクトレンズ
かぶれたり、アレルギーを起こしたりすることがあります。	はだあれやつめの変形を起こすことがあります。	かくまくを傷つけることなどがあります。