

ほけんだより 6月

常総市立飯沼小学校 令和6年6月3日発行

梅雨の季節になりました。梅雨の時期は天気によって気温変化が大きくなります。脱ぎ着のしやすい服装で登校するようにしましょう。

飯沼小では今年も暑さ指数をカラーコーンでお知らせしています。赤コーンは暑さのため外遊び禁止、黄色コーンは注意して遊ぶ、青コーンは安全、ということを表しています。暑さのために外遊びができない日でも、室内で工夫して過ごすようにしましょう。



6月の健康診断の日程

月/日曜日	時間	内容	対象学年
3日(月)	8:30までに	尿検査2次	対象者
10日(月)	9:30~	心臓検診2次	対象者
12日(水)	8:30までに	尿検査2次もれ	対象者
14日(金)	13:45~	歯科検診	1・3・5年生
19日(水)	13:30~	歯科検診	2・4・6年生



- ★歯科検診…当日の朝はしっかり歯みがきしてきてください。全員に結果を配付します。治療が必要な人は早めに受診してください。
- ★尿検査2次、心臓検診2次…対象者に詳しいお便りを配付します。

プールが始まります

★元気に参加できるように、準備しておこう。

- ・つめをきちんと切っておこう。
- ・お風呂に入って体をきれいにしておこう。
- ・目や耳やひふの病気（水いぼや中耳炎など）がある人はしっかり治しておこう。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」で体を元気な状態にしておこう。



★“けがゼロ、事故ゼロ”の楽しいプール学習のために気を付けてほしいこと。

- ・朝の検温と「水泳学習健康観察カード」の記入を忘れずに。
- ・具合が悪くなったらすぐ先生に言おう。
- ・しっかり準備体操をしよう。
- ・プールサイドは走らず、歩いて移動しよう。
- ・水中やプールサイドでふざけたり、飛び込んだりしないようにしよう。
- ・タオルは人から借りたりしないで、自分のタオルを使おう。



保護者の方へ

先日お便りでもお知らせしましたが、6月から熱中症対策に、水筒の中身は水やお茶類のほかに薄めたスポーツドリンクも可とします。お子様と相談し、準備をお願いいたします。

6月4日～10日は



1日3回、きちんと歯みがきしていますか？みがき残しのない歯みがきができていますでしょうか？

今年度も全学年に歯科指導を行います。全学年ではありませんが、歯垢染め出し液を使用した歯みがき指導を行いたいと思います。染め出し液を歯に塗り、みがき残しができやすいところの確認を各自行います。染め出し液は食用色素を使用している

もので、飲み込んでも害のあるものではありませんが、必ずクラス全員参加というかたちではなく、子どもたちに確認しながら行い、なにか不安などを感じる場合、染め出し液は使用しないで学習する、といった方法も取りながら実施します。保護者の方も、何か心配なことがある場合にはご連絡いただければと思います。

みがき残しができやすいのはこんな場所

歯ブラシの当て方を工夫しながらみがいてみましょう。鏡を見て自分の歯の様子を確認しながら歯みがきをするといいですよ。

みがき残しやすい場所とみがき方

