

ほけんだより



平成28年6月14日

長岡北小学校保健室

No. 3

> 歯垢そめだしにチャレンジしましたか? <

赤く残ったところはどこか、かがみでチェックできましたか? 赤くなったところは、みがけていない部分です。とくにいていないにみがきましょう。

5月 休まずに登校できた人

138人



(87.9%) でした。

月	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
5月	18	21	28	26	24	21	138人
4月~5月	15	20	21	22	23	18	119人

4月から、お休みしていないひとの人数です。

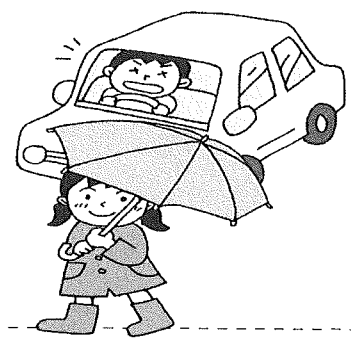
つゆの季節は、体調をくずしやすいです。「えいせい面」や「生活面」に、じゅうぶんちゅういして、けんこうでござるようになしてください。

梅雨は『にくい』?? 雨の日は要注意!

見えにくい!
強い雨のなか、
カサをさしていると...



歩きにくい!
ぬれてすべりやすくなる



聞こえにくい!
自転車や車が近づいても
気づかないかも?!

けがをしては大変! 雨の日の歩行は、とくに気をつけて!

雨がふったり、むし暑かったり、急に日ざしが強くなったりと、うっとうしい日がつづいています。

生活面・えいせい面・心の面での、かいてき生活を心がけましょう。

生活面

はやね・はやおき・あさごはん で、生活リズムをととのえて！

えいせい面

衣食住 で、せいけつな暮らしを心がけて！

- *手足のつめはみじかいですか？ *ハンカチやタオルをもらっていますか？
- *せいけつな下着をきていますか？ *うわばきはせいけつですか？
- *手あらい・うがいができますか？

天気と気温に合わせて…お役立ちの「もう1枚」

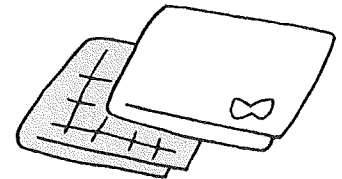
《うすでの上着をもう1枚》

晴れたときと雨のとき、朝と昼でも気温に差があります。ぬいだり着たりしやすい、シャツやカーディガンがあるといいですね。



《タオル・ハンカチをもう1枚》

たくさん汗をかきやすい季節。手を洗うときなど、いつも持ち歩く分のほかに、かばんに入れておくと安心です。



《着がえをもう1枚(1組)》

とつぜん雨がふってきて、びしょびしょに…。保健室でも少し用意していますが、自分の服ならサイズもぴったりで、気持ちがいいですね。



児童保健委員会では、5、6年生7名で、「呼びかけ隊」活動をしています。

(手あらいやうがい、汗ふき、サンダルのせいとんなど)

毎日のサンダルの点検とせいとん活動の結果

5月 サンダルせいとんチャンピオン

5年生 女子トイシ でした。

1年	男子	女子
2年	女子	
4年	女子	
5年	女子	
6年	女子	

そのほかのトイシでも、せいとんされている日が多かったです。

自分が使ったサンダルは自分でせいとんできるようにしましょう。