



(家庭版)

ほけんだより 6月号

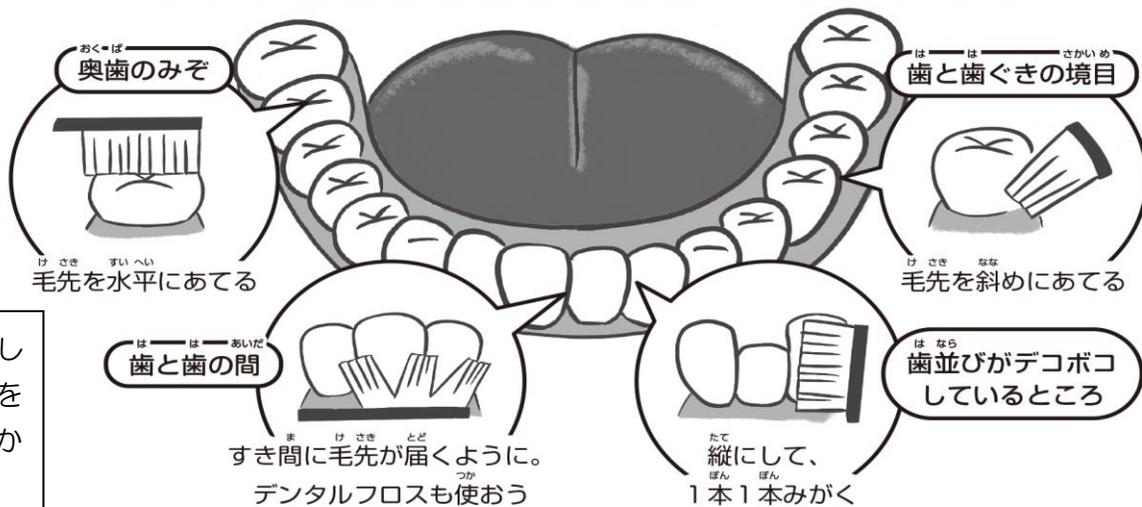
よつかいどうしょう
四街道小
ほけんだより



気温が高くなってきましたが、雨の日はひんやりして、肌寒い日もあります。6月は天気によって気温が大きく変わります。衣服の調節や体調管理に気をつけましょう。また、雨の日は床がすべりやすくなり、思いもよらないけがにつながることがあります。廊下は走らず、落ち着いて生活しましょう。



みがき残しやすい場所 と みがき方



歯ブラシの向きや毛先の使い方を工夫して、みがき残しをなくしましょう。鏡を見ながら、毛先が歯にあたっているか確認しながらみがくのがおすすめです。

その不足

熱中症の危険あり!

生活のしかたに気をつけて、熱中症を予防しましょう。



運動不足

体が暑さに慣れていないと、急な暑さや運動で熱中症になりやすいです。軽い運動で、体を暑さに慣らしましょう。



睡眠不足

睡眠不足だと、汗をかき機能がうまく働かなくなってしまう。毎日しっかり睡眠をとりましょう。



水分不足

ポイントは「のどがかわく前」に飲むこと。こまめに水分をとりましょう。



6月の健康診断予定

2月	内科検診・運動器検診	1の1・1の2・2の4	体操服を忘れずに。担当校医：粕谷先生
9月	心電図検査	1年	問診票提出と体操服を忘れずに。
10火	内科検診・運動器検診	2の2・2の3・3の4	体操服を忘れずに。担当校医：下野先生
12木	尿検査2次 予備日	対象者のみ	朝のうちに保健室に提出を。
12木	内科検診・運動器検診	5年	体操服を忘れずに。担当校医：藤原先生
13金	内科検診・運動器検診	3の2・3の3	体操服を忘れずに。担当校医：下野先生
16月	内科検診・運動器検診	1の3・1の4	体操服を忘れずに。担当校医：粕谷先生
17火	内科検診・運動器検診	6年・2の1	体操服を忘れずに。担当校医：斉藤先生
24火	歯科検診	1の3・1の4	歯ブラシを忘れずに。担当校医：松田先生

※4月配付の「年間行事予定」と変更している部分があります。上記が確定したものととなります。

