

ほけんだよりがっ

古河第四小学校保健室 No.3 平成30年6月5日

暑い日が続くようになりました。梅雨入りすると蒸し暑くなることもあります。水分をこまめにとり、暑さにまけないようにしましょう。また、汗ふき用のタオルやハンカチを用意して、汗の始末をしっかりとしましょう。

<p>6月の保健目標</p> <p>はくちけんこう 歯と口の健康を かんが 考えよう</p>	<p>6月の保健行事</p> <p>13日(水) むし歯予防集会</p> <p>14日(木) 耳鼻科検診 全学年</p> <p>21日(木) 尿検査二次 最終提出</p>
--	---

天気と気温に合わせて...
やくだ
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パーカなど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はしていますが、自分の服ならサイズもぴったりで気持ちがいいですね。特に雨の日は替えの靴下があるといいでしょう。

持ち物には、名前を書くことも、合わせてお願いいたします。

★ 健康診断コーナー ★

内科検診を実施して

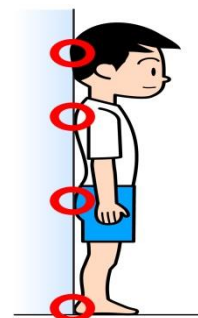
内科検診では、保護者の方に事前にご記入いただいた問診票、4月にご記入いただいた保健調査票を活用しています。

検診の結果は、今週中に問診票の下の部分に記入してお知らせいたしますので、ご確認ください。

校医の先生から、姿勢に気をつけるようお話があった

たお子さんがいます。

以下のストレッチを実践し、よい姿勢を意識して生活しましょう。



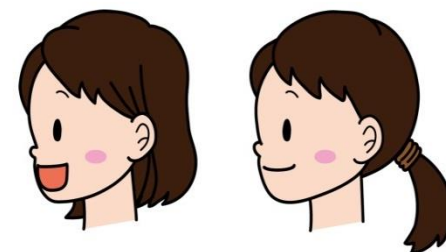
肩甲骨を動かすことがポイントです。



手首を外側内側に動かす。

耳鼻科検診について

検診の前日までに、一度、お子さんの耳垢のそうじをご家庭でしておいてください。(耳の入口から1センチぐらいのところまでで充分です。)



14日(木)当日は、耳がよくみえるようにしてください。(髪の毛をしばり、耳を出す。ヘアピンでとめる等。)

検診の結果は、耳鼻科検診問診票の下の部分に記入して、お知らせいたします。