ほけかだより



茨城町立青葉小学校 令和5年6月1日

★お子様と一緒にお読みください。

衣替えの季節になりました。昼間はとても蒸し暑く感じる日もあります。暑くても「下着」や「くつ下」 は身につけていますか?清潔な下着やくつ下は、体をすこやかに保ってくれる働きがたくさんありま す。下着やくつ下の素材は、綿やシルクなどの肌触りの良いものや、体の熱をすばやく逃してくれる 涼感タイプなどがあります。上手に下着やくつ下を活用して、健康管理に役立てましょう。



○**体を清潔に保つ・・・**下着やくつ下は汗や汚れを吸収します。肌を清潔に保ち、汗のにおいを抑える効果もあります。

○衣服内の温度変化から体を守る…冷房の効いた室内や車内で汗をかいたままでいると、体が急に冷え、不調をまねいてしまいます。下着やくつ下は冷えすぎを防止し、衣服内の温度の変化を小さくしてくれます。

6月の保健目標

梅雨時を健康にすごそう 歯を大切にしよう

歯科検診の結果はいかがでしたか?6月 4 日~10 日は,「**歯と口の健康週間**」です。今年度の標語は『**手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで**』です。むし歯は、治療が早ければ早いほど痛みもなく、早く治ります。まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。

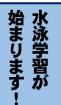
今月は、5年生が「全国小学生歯みがき大会」に参加します。大会ドリルを持ち帰りますので、ご家庭で話題にしてみてください。また現在、保健委員会の子供たちが歯の健康集会の準備を進めています。歯と口の健康の大切さについて発信していきます。

歯科健診結果(速報値)



【6月の健康診断】

- ○尿検査2次検査(もれ者)
 - ・6 月9日(金)8:30までに保健室へ
- ○視力検査(眼鏡を忘れずに)
 - ·6月13日(火)1·2年生
 - ·6月14日(水)3·4年生
 - ·6月16日(金)5·6年生



*こんな時には水泳学習に参加できません。

- ○熱がある。または前日に熱があった。
- ○眼が赤く充血している。○耳が痛い。
- ○絆創膏を貼っているけががある。

*アタマジラミに注意!

○アタマジラミは、頭髪に寄生して血を吸います。吸われると強いかゆみが出ます。

○帽子やくし、タオルなどの貸し借りや、頭が触れあうことで感染します。 ※頭髪の不潔が原因ではありません。