

ほけんだより 6月

R1. 6. 11 (火)
荒島小学校保健室
NO. 3

先月の終わり頃から、だんだんと暑くなってきましたね。雨の多い6月は、体の調子を崩しやすい時期です。はじめめているので、食中毒をおこす細菌も増えやすいです。体の清潔にも心がけて、毎日を元気に過ごしましょう！

うんどうし 8020運動 知っていますか？

「80歳で20本」自分の歯を残しておけるように、歯を大切にしましょうという運動です。みなさんが歯を大切にすることは、今だけでなく、これから何十年も先の「元気」につながります。



きちんと歯をみがけていますか？

みなさん、1日3回食後の歯みがき(朝・昼・夜)は忘れずにできていますか？
どうして食事の後に歯みがきをすることが大切なのかというと...
食事をした後は、口の中の細菌の数が増えてしまうからです。
次は、きれいにみがくためのポイントをしようかします！



「歯ブラシのあてかた」を見直そう!!

<p>① 歯と歯ブラシが直角になるように当てる。</p>	<p>② 歯ブラシをこまごまに動かす。</p>	<p>③ カを入れすぎない(えんぴつの持ち方)</p>
------------------------------	-------------------------	-----------------------------

ぜひ、今日から歯をみがくとき、参考にしてみてくださいませ〜♡

おうちの方へ

- 先月31日に耳鼻科検診がありました。受診が必要なお子様は、プール学習が始まるまでに受診をお願いします。
- 今月は、4日と7日に歯科検診、5日に血液検査(5年生希望者)を実施しました。20日に色覚検査(2年生希望者)、12日と26日に尿検査があります。



明日(6月12日)は、尿検査の日です

本日、尿検査の道具(採尿容器、尿コップ、尿検査袋、名前バーコードシール)を配付しました。このおたよりを読んで、尿検査を正しく受けましょう。

① 朝起きたら、すぐトイレ行き、尿(おしっこ)を白いコップの中に入れます。

※ 最初に、黒線で折ってからコップを開くと、安定した形になります！

② 白いコップの中の尿(おしっこ)を、容器の線まで入れます。

※ キャップをしっかりと閉めましょう。

③ 袋の中に入れて、袋の入口をのり付けする。

※ 教室で提出する時にビニール袋などにに入れている人は、ビニール袋から出しましょう。

上手にするコツ

キャップをはずしておま容器を両側からへこむまでつまむ。



力を抜いて、容器のへこみがはくはる様につまむと、容器の中におしっこが入ります。

名前バーコードシールの貼り方

○ 正しい貼り方

× 間違いの貼り方

※ バーコードがよみとれずせん。

＜気をつけること＞

- | | |
|--|---|
| <p>きょう ○ 今日(6/11)</p> <ul style="list-style-type: none"> ① ねる前に、かほうずおしっこをしましょう! ② 夜、ビタミンCが多い果物を食べないようしましょう!(ジュースもです) | <p>あす ○ 明日(6/12)</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 12日に提出できなかった人は、先生に相談しましょう。 ★ 予備日は、6月26日(水)です。 |
|--|---|