

すっきりしないお天気が続き、体調不良を訴えるお友達も増えています。夜はしっかり眠れていますか？食欲はありますか？毎日お通じは出ていますか？自分の体の声に耳を傾けてみましょう。なんだかやる気が起きない、食欲がない、などの症状は、疲れのサインかもしれません。お風呂にゆっくり浸かったり、肌触りのいいものを触ったり、好きな香りを嗅いだりして、ホッとできる時間を作ってみてくださいね。

6月4日～
10日は



じょうずに歯みがき 元気な歯！

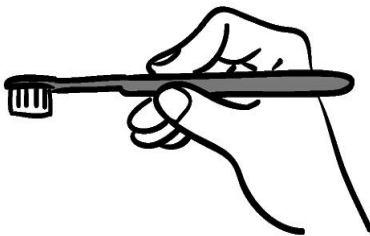
歯ブラシチェック

けさき
毛先がひろがっていたら
かえ
変えましょう



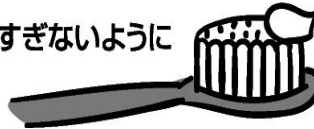
歯ブラシの持ち方

えんぴつ も かる
鉛筆を持つように軽く



みがき粉のつけ方

は
歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように



みがくときは

かがみ
鏡を見て、
ほん ほん
1本1本
ていねいに



歯ブラシの使い方

は
歯にまっすぐ
あてます



しく
歯肉とのさかいめは
すこ
少しかたむけて



みがきにくいところは、
つま先やかかとを
つか
使って



ちから
力を入れず、
こきざみに



つか お
★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

★保健室の前に、歯に関する掲示を貼ってあります。歯みがきをしないと、一体どうなってしまうのかな？是非一度見に来てください。

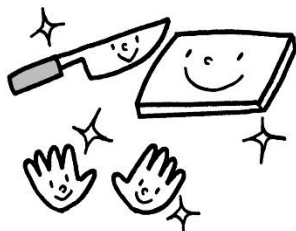
尿検査最終の回収は、6月8日(火)です。
9:00までに提出してください。



食中毒を予防しよう!

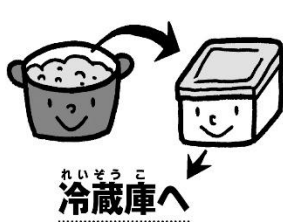
6月～9月は食中毒が増える時期です

菌をつけない!



手や洗える食べものは、しっかり洗おう。

菌を増やさない!



冷蔵庫へ

料理はすぐに食べて、残った分は冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存。

加熱して菌をやっつける!



中心までしっかり火を通そうね

しっかり加熱しよう。電子レンジを使うときは中まで火が通っているか確認を。調理器具も熱湯などで消毒しよう。

つゆの季節の過ごし方

気温の差に注意



暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう。

けがに注意



カサでまわりが見にくく、足もともすべりやすいので気をつけて!

体を清潔に



むしむして汗をかきやすいので、お風呂に入ってきれいにしよう。

濡れ間を大切に



晴れた日には外に出て体を動かすようにしましょう。水分をとることも忘れずに。

健康診断の結果のお知らせについて

以下の疾患名でお知らせをお渡ししている方は、プールの塩素の影響等で、悪化してしまったり、他の疾病を引き起こしやすくなったりする恐れがありますので、**7月の水泳学習が始まる前までに受診し、プールの可否を記入してもらった用紙を学校にご提出ください。**なお、耳鼻科で「**耳垢栓塞**」と診断された方は、家庭では除去できない奥の方に耳垢が溜まっているということですので、お手数ですが、耳鼻科での除去をお願いします。

- ① 眼科 「アレルギー性結膜炎」「霰粒腫」
- ② 耳鼻科 「耳垢栓塞」「外耳炎」「中耳炎」
- ③ 内科 「アトピー性皮膚炎」「湿疹」「心雑音」



本人、もしくはご家族がPCR検査を受けられた場合(受ける予定がある場合も含まれます)は、休日であっても、必ず学校へご一報ください。【学校携帯:080-7163-6396】

うらにつづきます

