

ほけん伞ニよリ6月

令和8年6月
飯山満小学校 保健室

暑い日が増えてきたと思ったら、雨で肌寒い日もあり、衣服の調節が難しい毎日です。これからプールも始まり、体の疲れがたまってくる頃だと思えます。休みの日は、気分てんかんに出かけするのもよいですが、時には家でゆっくりする時間も作りながら、体を休ませてあげてください。





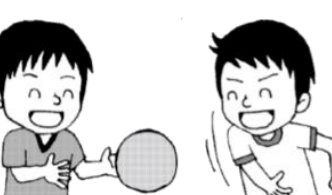

すいえいがくしゅうまえ けんこうかんさつ 水泳学習の前にしっかり健康観察!

6月9日から水泳学習が始まります。

安全で楽しい水泳学習にするためには、みなさんの健康と、ルールを守ることもとても大切です。そして水泳学習は、普段の体育とは少し違った準備・注意が必要になります。持ち物の準備と一緒に、体の準備もしておきましょう。

<p>①耳あかは取っていますか?</p>  <p>おうちの 人に見て もらおうね</p>	<p>②つめは短く切っていますか?</p>  <p>切りすぎには 注意しよう</p>	<p>③朝ごはんは食べましたか?</p>  <p>朝ねぼうは しないでね</p>
<p>④トイレはすませましたか?</p>  <p>着替える前 に行っておこう</p>	<p>⑤体温は平熱ですか?</p>  <p>自分の平熱を 調べておこう</p>	<p>⑥目が充血していませんか?</p>  <p>何か病気の サインかも</p>
<p>⑦ブツブツはないですか?</p>  <p>何かあったら お医者さんへ</p>	<p>⑧けがはないですか?</p>  <p>ひどい時は 参加でき ません</p>	<p>⑨体調は悪くないですか?</p>  <p>無理をせずに 教えてね</p>

梅雨の季節の健康と安全について

<p>食中毒に注意</p>  <p>食べ物の傷みが早い時期です。消費期限には注意しましょう。</p>	<p>交通事故に注意</p>  <p>雨や、かさで周りが見えにくくなります。車に十分注意しましょう。</p>	<p>スリップに注意</p>  <p>ろう下や階段がすべりやすくなっています。転んでけがをしないように注意しましょう。</p>
<p>いつも体を清潔に</p>  <p>汗ばむ季節です。毎日お風呂に入って、清潔にしましょう。</p>	<p>晴れた日を上手に活用</p>  <p>晴れた日は思いっきり体を動かして、ストレスを発散させましょう。</p>	<p>清涼飲料水の飲みすぎに注意</p>  <p>甘いジュースは、むし歯や肥満のもとです。飲みすぎないように注意しましょう。</p>

保護者の方へ

各種検査・健康診断結果について

【結果のお知らせ配付済み】

- ・視力
- ・聴力
- ・耳鼻科
- ・発育のおしらせ

★受診が済みましたら、下方の受診報告書を担任までご提出ください。

★すでに医療機関等で経過観察中の方にも、お知らせしています。経過観察中の旨を受診報告書に記載して頂き、ご提出ください。

★学校健診はあくまでもスクリーニングです。医療機関で異常なしと判定される場合もございますので、ご了承ください。

