



6月に入りますが、涼しい日があったり、急に暑くなる日があったりと、体調をくずしやすい気候が続いています。服装などの調節をしながら、毎日の体調管理に気をつけていきましょう。



6月の保健目標は、「歯を大切にしよう」です

5月の歯科検診では、むし歯のあった人もいましたが、“歯肉に炎症がある”人も割合多くいたことが分かりました。歯みがきをして歯ぐきから血が出る、などのことがあれば、炎症が進んでいるサインです。歯みがきの時に、歯の境目をマッサージするようにみがいてみましょう。続けていけば引き締まった歯ぐきになっていきますよ。



熱中症 熱中症に注意

熱中症のサイン

- ・気持ち悪い、頭が痛い、ふらふらする
- ・元気がない、いつもよりも疲れている
- ・身体が熱い
- ・暑いはずなのに汗をかいていない



応急処置

涼しい場所で、横になって休みましょう。塩分の入った水分をとり、保冷剤や氷枕で体を冷やしましょう。

手洗いする時に、肘まで洗う(めらす)ことも、予防になります。体を冷やす効果があります。また普段から、のどが乾く前に水分をとる習慣がつくとよいですね。



保護者の方へ

尿検査へのご協力、ありがとうございました。健康診断は無事に、すべて終了しました。尿検査の結果が出ましたら、個別の健康診断結果をまとめ、7月上旬頃を目安に「健康手帳」にてお知らせいたします。また、受診勧告を受けている方は、早めの受診をおすすめします。通院中の場合なども、その旨をお知らせください。

【スクールカウンセラー来校日】

6月 4日(水) 9:00~12:30
6月26日(木) 9:00~16:00

* 7月の来校はありません。

6月の次は、9月の来校です。
面談を希望される方は、担任または担当(木場)までご連絡ください。

