

6月のほけんだより

令和4年 6月1日
大田区立 池雪小学校
校長 尾上 健二
養護教諭 滝沢 彩音



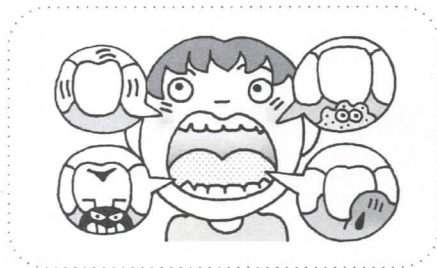
6月になりました。雨の日が多くむしあつい日が続きます。湿気の多い季節は、細菌が増えやすく、食中毒に注意する必要があります。手洗いをしっかりとしましょう。また、水筒をしっかりと洗う、消毒をするなどの管理をきちんとやりましょう。



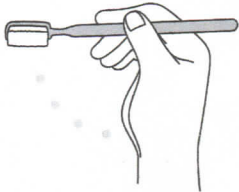
6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
大人の歯は、一生使う大切なものです。毎日の歯みがきを
ていねいにしたりしっかりと噛んで食事をしたりしましょ
う。



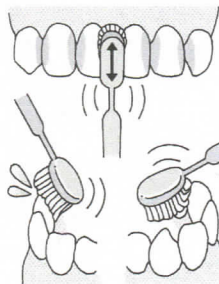
6月4日～10日
歯と口の健康週間



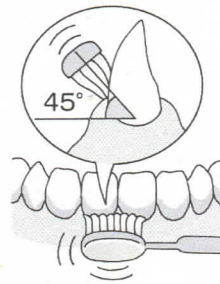
は 歯みがきのポイント!



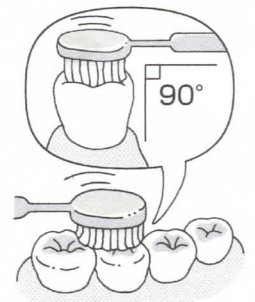
歯ブラシはえんぴつもちで!



歯ブラシのつまさきやかかとをつかって!



歯ブラシはすこしななめに当てて!



歯ブラシは歯と水平に当てて!

ひと口につき、30回しっかりと噛むことで、むし歯の予防にもなります。ゆっくり、味わって食事をしましょう。



早めに治療を済ませましょう！！

各健康診断後に治療のお知らせをお配りしています。プール指導が始まる前に、耳鼻科や内科の受診を済ませるようにしてください。

特に【耳垢】は鼓膜が見えにくくなっている状態です。耳垢が水分を含むと耳の中が塞がれたよう状態になるため、音を聞きとりにくくなったり、炎症を起こしたりすることもあります。

★学校の健康診断は疾病や異常の疑いがあるかどうかを見つけるスクリーニング検査です。お知らせをもらっても経過観察をする場合もありますのでご承知おきください。

プール授業が始まります！



暑さに備えた体づくりをしよう

プールの授業が始まります。安全に授業を受けるために、次のことを確認しましょう！

- 前日はしっかりと睡眠時間を取りましたか？
- 疲れはたまっていますか？
- 朝ごはんはしっかり食べましたか？
- 普段と体調で違うところはありませんか？

プールの授業は、とても体力を使います。心配なことがあるときは必ず担任の先生に相談をしましょう。

こんなことないかな・・・？

ロバート博士の85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く

心配レベル（1～10）を一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる

おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

ちょっとした工夫で心配事と上手に付き合っていきましょう

