

ひとやすみ 6月

兵庫小学校 ほけんだより
令和6年度 5月発行

もうすぐ、6月になりますね。新しいクラスや環境には慣れましたか？6月はプールの授業が始まったり、学校の外へ行く活動もあります。汗をかいたり、雨に濡れて冷える前に体を拭くなど、体の変化を感じ取って「自分で体調を管理する力」が必要になってきます。自分の体を自分で守れたら、かっこいいですね！上着やタオルなど必要なものを前の日に準備してみるなど、できることに挑戦してくれたら嬉しいです。元気に活動に参加して、楽しい思い出を作りましょう。

で 出かけるときは



てんきよほう かくにん
天気予報を確認！

6月

学校行事

- 6/4(火) プール開き
- 6/5(水)～6(木) 6年生 修学旅行
- 6/6(木) 1～4年生 バス旅行
- 6/9(日) フリー参観日
- 6/20(木)～21(金) 5年生 自然教室



修学旅行・バス旅行・自然教室 おやくそく

いつもとちがう体験ができるたいせつな行事ですが、元気に過ごすため気をつけてほしいことがあります



- でかける前に体調をととのえておく
- 当日、体調が悪いときは、無理をしないで休む
- 乗りもの酔いがある人、ふだんから飲んでいる薬がある人は持ってくる(先生に知らせておく)
- 旅行中の体調に気をつけて、調子が悪いときはすぐに先生に言う
- 寒いときに上に着られるものを用意しておく
- いつもはいている「くつ」にする

学校から薬は持っていきません。友達にどんなアレルギーがあるか分からないので、おうちから持ってきた薬を人にあげたり・もらったりしません。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



「異常なし」は各クラスに2～3人くらいで、歯肉炎や歯垢付着のある人がほとんどでした。



ていねいにみがいてピカピカの歯に！

【問題】 歯肉炎から見えてくるものは？

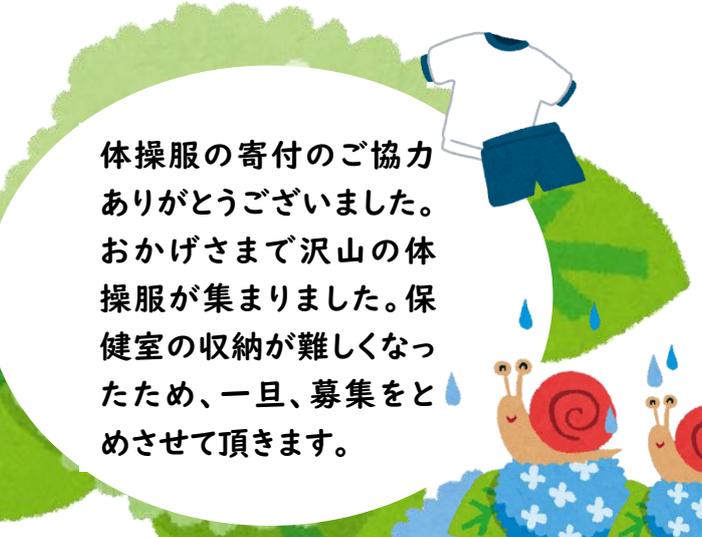
「歯みがきができていないからじゃないの？」という疑問がでてくるかもしれません。歯肉炎の直接の原因は歯垢ですが、実は生活習慣の乱れが原因でなることもあります。歯肉の状態を知ることは、生活習慣の乱れを知るバロメーターになってくれるようです。

【答え】 歯肉の炎症は、生活習慣の乱れを教えてくれる

寝る前に、おうちの人と一緒に歯みがきをしてみたり、低学年の人は仕上げみがきをしてもらいましょう。おうちで■歯や歯ぐきの状態チェック■歯みがきの仕方チェックができればいいですね。

最近では、暑い日が続いたり、鼻が詰まったり、と睡眠不足からの体調不良を訴える人が増えています。

歯のためにも、健康のためにも、部屋を涼しくする・ぬるめのお風呂につかる等、睡眠環境を整えて、ぐっすり睡眠を目指しましょう。

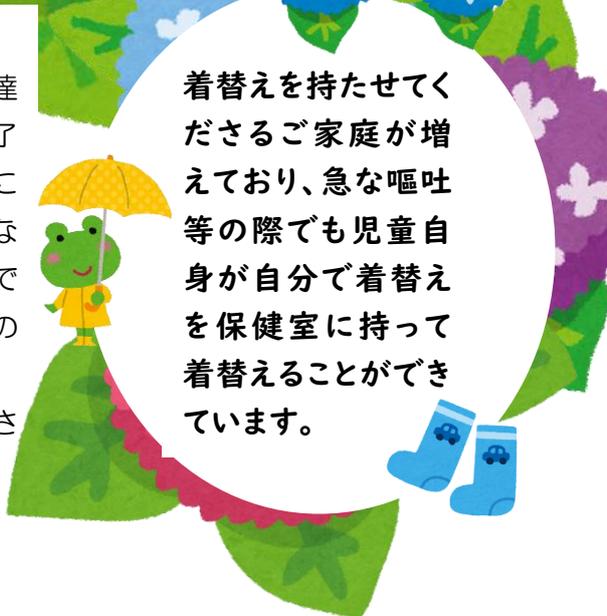


体操服の寄付のご協力ありがとうございました。おかげさまで沢山の体操服が集まりました。保健室の収納が難しくなったため、一旦、募集をためさせていただきます。



保健関係書類の提出ありがとうございました。4月から引き続き、健康診断を実施しています。健康診断を通して自らの健康や発育・発達について子どもたちの関心が高まっている様子がうかがえます。完了した項目については、随時結果を通知しています。病気の異常や有無に関わらず、お子さんと一緒にご覧の上、気づいたことや改善したい点などを話し合っただけならと思います。また、健康診断は断定診断ではないため、医療機関でしっかりと診てもらうことが大切です。異常のあった方は、なるべく早めに受診していただけたらと思います。

何か分からないことや不安がありましたら、いつでもご相談ください。今後ともご協力よろしく願いいたします。 保健室



着替えを持たせてくださるご家庭が増えており、急な嘔吐等の際でも児童自身が自分で着替えを保健室に持って着替えることができています。