



令和元年6月6日  
せらにし小学校

6月になりました。朝肌寒くても、**屋間には急に気温が上がって汗をかくこともあります。**気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、**早寝早起き朝ごはんを意識して規則正しい生活しましょう。**もうすぐ梅雨に入ります。雨にぬれたときのために、**替えのくつしたも準備しておく**といいですね。



### 歯科健診の結果はどうでしたか？



むし歯（治療が必要な歯）があった人は、**全校児童117名中23名**でした。早めの受診をお願いします。

### 早期受診でこんなにいいこと

#### ◆ 治療期間を短く

ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。



#### ◆ 治療の痛みを避ける

早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。



## クイズ わたしは誰でしょう？

みんなの健康のために働いているよ！ ヒントは3つ！



- 1日に約1～1.5リットル出る
- 食べ物の消化を助ける
- 口の中をきれいにしておし歯になりにくくする



正解は… **だ液**

だ液は、よく噛むとたくさん出ます。ごはんのときはたくさん噛んで、おし歯になりにくい口の中を目指そう！



梅雨を快適に過ごすために…ランドセルに入れておくといいもの3つ。

#### ① タオル

雨でぬれたときや、汗をふくときに大活躍。



#### ② 替えのくつした

雨の日、ぬれたくつしたは、はき替えましょう。



#### ③ ビニール袋

ぬれたくつしたやタオルなどを入れるのに役立ちます。





今年もプールの季節がやってきました。せらにし小では、6月3日に5・6年生がプール掃除を行いました。13日には、体育館でプール開きを行う予定です。安全に、元気にプール学習に参加するために、プール前に必ず確認してほしいことがあります。

**病気・けがのある人は**

**病院で相談しましょう**

心配なところがある人は、病院で相談しておきましょう。



**体を清潔にしておきましょう**



みんなで入るプールです。前日の入浴、またプールの前後のシャワーも念入りにしましょう。

**睡眠を十分にとりましょう**

水泳は、ほかの運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろん、プールに入っ日も早く寝ましょう。



**朝の健康観察を忘れずにしっかりやりましょう**

不安があるときには、無理をしないように。また、プールの中で具合が悪くなったときは、すぐに先生に言いましょう。



**朝食・給食をしっかり食べましょう**

お腹が空いていると、気分が悪くなってしまうことがあります。しっかり食べて、体を動かせるようにしておきましょう。



**ルールを守って、安全で楽しいプール学習にしましょう！**



**\*保護者のみなさまへ\***

<< 6月の健康診断 >>

日にち	項目	対象	
6月13日(木) 14日(金)	尿検査	全学年	前日(6月12日(水))に、容器等を配付します。
6月27日(木)	耳鼻科健診	全学年	当日までに、耳の掃除をお願いします。



学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。

「結果のお知らせ」がお手元に届きましたら、早めに医療機関を受診することをお勧めします。受診後は、結果のお知らせの下についている「返信票」を学校へ提出してください。また、れんらくぶくろは、速やかに学校へ戻していただきますようお願いいたします。