



ほけんだより

平成30年6月4日 6月号

新神田小保健室 No. 4

☆おうちの人と読みましょう☆



運動会では、みなさんが一生懸命に打ち込む姿を見て、みなさんの持っている可能性の大きさをとても感じました。保健委員会も責任感を持って働いてくれました。ありがとうございます。今できることを精一杯にやる姿はとても格好良いですね。

さて、もうすぐ梅雨の時期です。ジメジメと湿気の多い日が続きます。こんなときは気分もしめりがちです。元気に体を動かしてリフレッシュを心がけましょう。

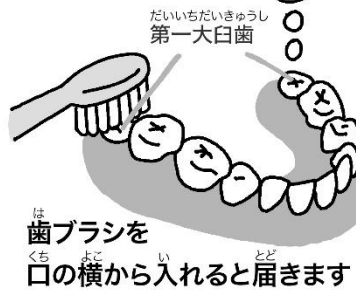


新神田小の歯の健康

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
4月に行われた歯科検診の結果です。

乳歯に未処置のむし歯がある人	64人
乳歯 未処置のむし歯の総数	計136本

永久歯に未処置のむし歯がある人	30人
永久歯 未処置のむし歯の総数	計63本



第一大自歯を
みがくときは

早めの治療をよろしくお願ひします。
毎日の歯みがきをていねいにしましょう。

6月の健康診断の予定

5日(火)	1年生 歯科保健指導
12日(火)	4・5・6年生 内科検診
13日(水)	1・2・3年生 内科検診

持ち物は歯ブラシです

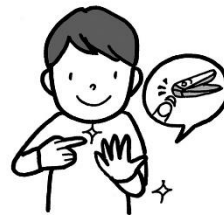


プールが始まります

朝の健康観察をよろしくお願ひします。



- 朝の目覚めはよかったですか？
- 朝食はしっかり食べましたか？
- 熱はないですか？
- 顔色は悪くないですか？
- だるそうにいませんか？
- 下痢や便秘をいませんか？
- いつもと変わった様子はありませんか？



爪は切ってありますか？



準備運動をしっかりしよう

梅雨の生活こんなことに気をつけて

梅雨も健康で過ごすために、次のことに注意してください。

落ち着いて安全に過ごしましょう。

じめじめした梅雨も健康で過ごすために



カラダや衣服を清潔に



熱中症に気をつけて



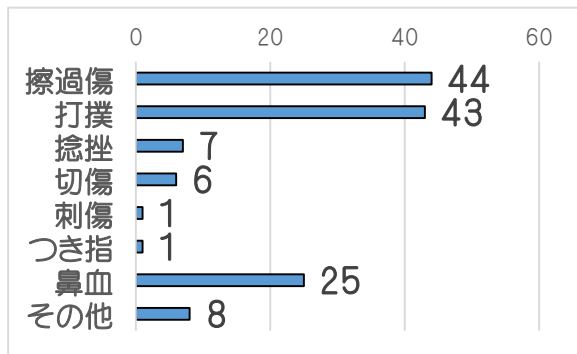
食中毒に注意



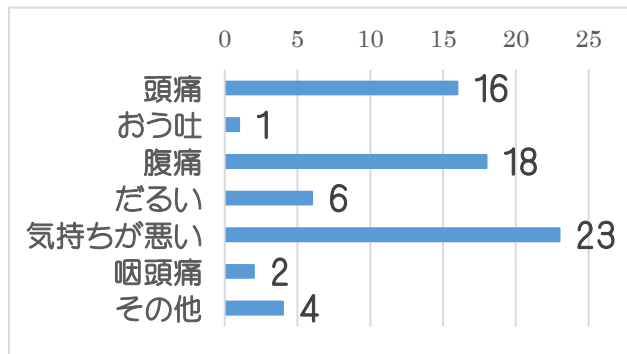
ケガや事故を防ごう

5月の保健室来室状況

○けが



○びょうき



5月は運動会や練習があったのでけがが多かったです。頭や顔のけがも多かったので心配です。暑かったり、寒かったりと気温の差が大きかったのも影響したのか、気持ちが悪いという体調の悪い人も多かったです。

十分な睡眠をとって体調を整えて6月もがんばっていきましょう。

保健室から

保健室では体調が悪い人がきたら体温を測り、脈拍もとっています。

「脈拍ってなあに?」とよく聞かれます。

脈拍は、指で触れるとトントンとリズムを刻みます。保健室では手首で脈をみています。もちろん個人差はありますが、小学生では1分間に100回前後の回数が正常時の脈拍です。脈をみることで、心臓から血液が手の先まで運ばれているかなどを知ることができます。また、脈は安静時と運動時では違って、その日の体調によっても変化して、発熱したときには、体温1℃上昇につき、1分間に8~12回増えると言われています。

ご家庭でもお子さんとのコミュニケーションもとりながら脈拍を測ってみてください。

