

ほけんだより

平成30年6月7日(木)
 杉並区立高井戸第四小学校
 校長 細川 猛彦
 養護教諭 坂田 晶子

雨の季節です。

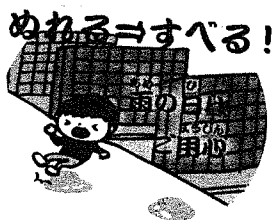
1学期も半ばを過ぎましたが、登下校中のけがが目立っています。4月・5月で20件も発生しています。通学路で走っていて転倒し、顔をけがしてしまうことが多くみられました。6月は雨が多く、滑りやすく、また傘で視界が悪くなります。周りをよく見て、歩いて安全に登校できるよう御家庭でのお声掛けをお願いいたします。

5月は、伝染性紅斑(リンゴ病)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)の報告がありました。欠席は少ないですが、風邪気味の児童がみられます。咳やのどの痛みを訴える児童が多いです。しっかり睡眠をとって体を休ませてください。

梅雨の季節です。

雨の日に気をつたいこと

歩きにくい!



廊下も道路もツルツルです。走らないでね。

見えにくい!



カサをさしているとお前が見えにくくなります。かさのさしかたを工夫しよう。

聞こえにくい!



自転車や車が近づいても気づきにくくなります。まわりをよく見ましょう。

かさを安全につかっていますか?



ふりまわさない



人の近くでひらかない



真横にして持たない
 (階段は特に注意!!)

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。

歯と口は、私たちが食べ物をとるための、“入り口”です。いつもきれいに健康にしておくと、しっかりかんでものを食べることができ、体を成長させたり動かしたりするもとなる栄養をしっかりとることができます。歯と口をきれいに健康にするために、定期的に歯の健康診断を受け、毎日ていねいに歯みがきをしましょう。

あなたの歯みがき再チェック! おさらいミニクイズ

Q1 歯ブラシの動かし方は?
 A: 小きざみに動かす
 B: 大きく動かす

Q2 みがくときの力の加減は?
 A: できる限り強く
 B: 力を入れずに軽く

Q3 歯ブラシ(ヘッド)のサイズは?
 A: 大きめのものを選ぶとよい
 B: 小さめのものを選ぶとよい

Q4 歯ブラシはいつ取り替える?
 A: 毛先が開いてきたとき
 B: 半年くらいたったとき

答え: Q1...A、Q2...B、Q3...B、Q4...A

6月健康診断の予定

6月8日(金) 眼科検診(全学年)

6月11日(月) 歯科検診(1・3・6年)

☆健康診断の結果で眼科や耳鼻咽喉科で異常の疑いがあった場合や、欠席等で眼科、耳鼻咽喉科、内科検診が未受診であった場合は、水泳が始まるまでに受診し、学校に用紙を提出してください。

☆「第一回学校保健委員会」を6月28日(木)14:45~開催します。詳細は後日お知らせします。どなたでも参加できる会です。ぜひ御参加ください。