

ほけんざより 6月

うべしりつにしきわしょうがっこう
宇部市立西岐波小学校
令和2年 6月号

学校が再開されて1週間が経ちました。心と体は元気ですか？たくさんお話ししたいことがあると思います。そんな時は、自分の思い・考えを口に出してみてください。スッキリするかもしれませんよ♪
保健室はいつでもみんなの健康をサポートします！

6月の保健目標：歯を大切にしてむし歯を治そう

じょうずに歯みがき 元気な歯！

歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら
かえ 変えましょう

歯ブラシの持ち方

えんぴつ も 鉛筆を持つように軽く

みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように

歯ブラシの使い方

歯にまっすぐ
あてます

歯肉とのさかいめは
すこ 少しかたむけて

みがきにくいところは、
つま先やかかとを
使って

ちからい
力を入れず、
こきざみに

みがくときは

かがみ 鏡を見て、
ぼん ぼん
1本1本
ていねいに

★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

6月4日はむし歯予防デー

歯は一生かけて大切にしなければ
ならないものです。上手にみがいて
むし歯を予防しましょう！

歯を守るために大切なのは



保健行事のお知らせ

健康診断内容	月/日（曜日）	対象学年
成長測定	6/3（水）	1・5年
	6/4（木）	2・3年
	6/5（金）	4・6年
心電図	6/8（月）	1年
尿検査	6/16（火）	全学年

※学校医による健康診断はすべて「2学期以降に実施」する予定です。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

体操服で測ります。
かみの毛は、低い位置に結んできて
ください。

身長を伸ばしたい人に 3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。

それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

栄養

骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。

睡眠

成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。
睡眠時間が9～10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。

運動

成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。
ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。

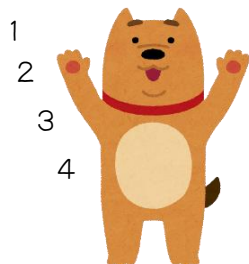


コロナ疲れ していませんか？

新型^{しんがた}コロナウイルスに^ま負けないために
リラクゼーション^{ほう しょうかい}法を紹介^{しょうかい}します♪

いつでも、どこでも、”深呼吸^{しんこきゅう}”

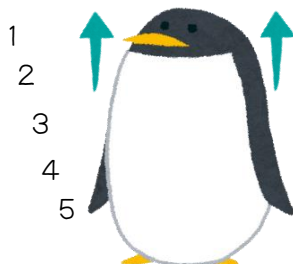
- ①鼻^{はな}からゆっくり^{びよう}4秒^{びよう}が
②口^{くち}からゆっくり^{びよう}6秒^{びよう}が
③息^{いき}を^す吸^すって…
④息^{いき}を^は吐^はききります



息^{いき}を吐^はききるようなあそびや動作^{どうさ}も効果^{こうか}的です

いつでも、どこでも、”肩^{かた}をぎゅー”

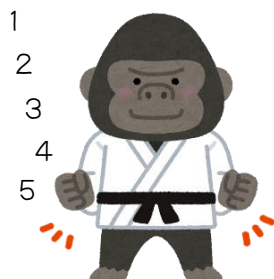
- ①肩^{かた}をぎゅーと^あ上げて…
②ふっと肩^{かた}の力^{ちから}を^ぬ抜^ぬきます



こった肩^{かた}をほぐ^{ほぐ}しましょう

いつでも、どこでも、”手^てをぎゅー”

- ①手^てをグーにして
ぎゅーとにぎ^{ちから}って…
②ふっと手^ての力^{ちから}を^ぬ抜^ぬきます



手^てがじんわりあたたかくなってきます

からだをほぐして、こころもリフレッシュ



※国立研究開発法人 国立成育医療研究センター

健康観察について お願い

毎朝お子様の体調チェックをしていただき、ありがとうございます。6月用を先日配布しましたので、引き続きよろしくお願いいたします。

年 組 番 名前

西岐波小学校

<健康観察カード>

☆ 毎朝、朝食前に体温測定をして、下記の症状がないかチェックしてください。(記入は保護者の方をお願いします)
☆ このカードは、毎朝、担任に提出してください(学校がある日のみ)。
☆ 発熱や体調不良がある場合は登校を控えてください。

月 日	朝の体温 (℃)	症状がある場合は、○をつけてください。 ※ アレルギー性鼻炎による鼻水・鼻づまり等、慢性疾患による症状は含みません。						備考	保護者 印	学校 確認
		① 頭痛	② だるさ 寒気	③ せき	④ のどの 痛み	⑤ 息苦しさ	⑥ 腹痛 下痢 吐き気			
記入例	37.0℃	○						昨夜、熱が○○℃あったなど		
6月1日(月)										
6月2日(火)										



- ①保護者様ご記入の上、押印をお願いします。
- ②いつもと違う体調なら無理せずお休みをさせてください。
- ③清潔なマスクを着用して登校させてください。
- ④ハンカチを普段より多めに持参させてください(手洗いを推奨しており、すぐびしょびしょになるため)。
- ⑤換気を常時行います。天候によっては、寒くなる日もあると思います。上着着用や肌着で工夫するなど、気温に合わせた服装で登校させていただけますようお願いいたします。