



釧路町立富原小学校 保健室
2024. 6. 3 発行

6月のほけんもくひょう いい歯をめぐそ

運動会の練習が毎日続いています。少年団活動も試合・練習が続き疲れもたまってきているようです。

保健室の来室者も月曜日と週末にふえています。

胃腸炎やかぜ症状などでの欠席も減りません。

全力で活躍できるように体調を整えて過ごしましょう。

体調を整えるための 3つのポイント

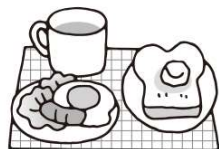
お疲れモード・体調がイマイチの時にこそ、規則正しい生活をして、体調を整えましょう

1 早ね 早おき



お疲れモード・体調がイマイチの時にこそ、規則正しい生活をして、体調を整えましょう。やっぱり早ね・早おきです

2 朝ごはん



体を目ざめさせるスイッチ。今は運動会の練習が朝から続いていますし、熱中症の心配です！わすれずに！！

3 ウンチ



運動会の練習が外で多くなっています。朝ごはんのあとにウンチをだして、おなかもスッキリさせておきましょう。まず、すわってみる習慣から

先週、おなかが痛くなる・吐き気の症状で欠席する人・早退する人が急に多くなりました。ていねいな手あらいをしっかりとしましょう！！

① ぬらす



② あわだてる



③ てのひらを あわせてこする



④ てのこうを こする



⑤ ゆびとゆびの あいだを こする



⑥ おやゆびを にぎってまわす



⑦ ゆびさきと つめのあいだ



⑧ てくび



⑨ よくすすぐ



⑩ はんかちで ふく



てあらい

6月の予定 まだまだ続く

- 6月 5日 内科検診(3・6年生)
- 6月 7日 歯科検診(1・6年生)
- 6月18日 尿検査(全学年)
- 6月25日 眼科検診(1~4年生)

歯科検診の結果は全員にお知らせします。そのほかの検診・検査の結果は病院でくわしく調べたほうがよい場合にお知らせします。