

# ほけんだより 6月

にしやうがっこう  
西小学校  
ほけんしつ  
保健室  
R5. 5. 31  
だい 3 号

あめあがりに空を見上げたとき、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹の色が7色といわれますが、海外では4色や6色と様々なのだそうです。同じものを見ても、国や文化で世界中の人の見え方に違いがあるということです。あなただけの見方で「虹の色」を見つめてみると楽しそうですね。



## じどう 児童のみなさんへのお知らせ

・すこやかカードで早寝早起き習慣の取り組みをします。1～3年生の皆さんは9時30分までに寝て7時までに起きることを目標に、4～6年生の皆さんは自分の目標とする早寝早起きの時刻を記入し、6日間取り組みます。この取り組みを通して、水泳の学習では万全な体調で受けられるようにするために、がんばりましょう。

## ほごしゃ 保護者の方へのお知らせとお願い!

・「すこやか西っ子」で、生活リズムを整える期間を設けます。一回目は6月28日(水)から6日間実施します。ご家庭で、起床・就寝時刻を決めていただき実践していただきます。あわせて日々の規則正しいリズムで生活することの大切さを、お子様に話をしていただく1週間になるように考えています。ご協力の程、よろしくおねがいします。

・新型コロナウイルス感染症が第5類に移行されたことにより、出席停止期間は発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまでとなります。連絡を受けたあと「出席停止解除届」をお渡ししますので、登校の際に提出してください。(登校後にお渡しする場合もあります。)

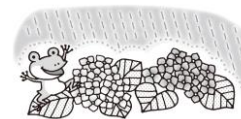
・健康診断の結果をお渡ししています。内科、歯科、耳鼻科、心電図検査の検診結果です。お手元に届きましたら、専門の医師の受診をお願いします。

## ☆すこやか実施期間年間計画：いずれも6日間☆

期 間	保護者の方に見ていただくところ
第1回 6月28日～7月5日	学校で実施して持ち帰りますのでサインをお願いします。
第2回 8月26日～31日	家で取り組み、最後に一言又はサインをお願いします。
第3回 11月1日～9日	学校で実施して持ち帰りますのでサインをお願いします。
第4回 12月26日～30日	家で取り組み、最後に一言又はサインをお願いします。
第5回 2月28日～3月6日	学校で実施して持ち帰ります。一年間をふり返りましょう。

## 6月の保健目標

梅雨時の衛生に気をつけよう



大切な水分補給ですが・・・

ゴクッゴクッ... ふう～  
残った分は明日飲もう

ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!?

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入ると増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

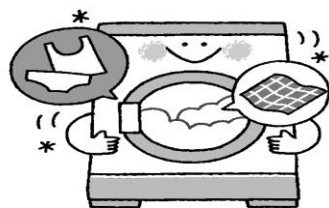
ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間での飲み切り。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

ジメジメなこんな時期は・・・

ジメジメした梅雨だからこそ!

## 意識しよう! 身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

爪で身体の水分量を知ることができます

水分足りている?

爪でチェックしてみよう!

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

ますます蒸し暑くなるこれから梅雨の季節を、少しでもさっぱりさせて乗り切りましょう。