

# こころ からだ けんこう がつごう 心と体の健康だより 6月号



れいわ ねん がつみっか かわさきしりつつはししょうがっこう ほけんしつ  
令和6年6月3日 川崎市立土橋小学校 保健室

雨の多い6月は、気温が不安定で心や体の調子を崩しやすい時期です。疲れたなと思ったら、早めに寝たり、ゆっくりお風呂につかったりなどして心や体を休ませる時間を作りましょう。

また、室内で過ごす時間も増えると思います。ケガをしない・させないためにも走らず、落ち着いて過ごすようにしましょう。

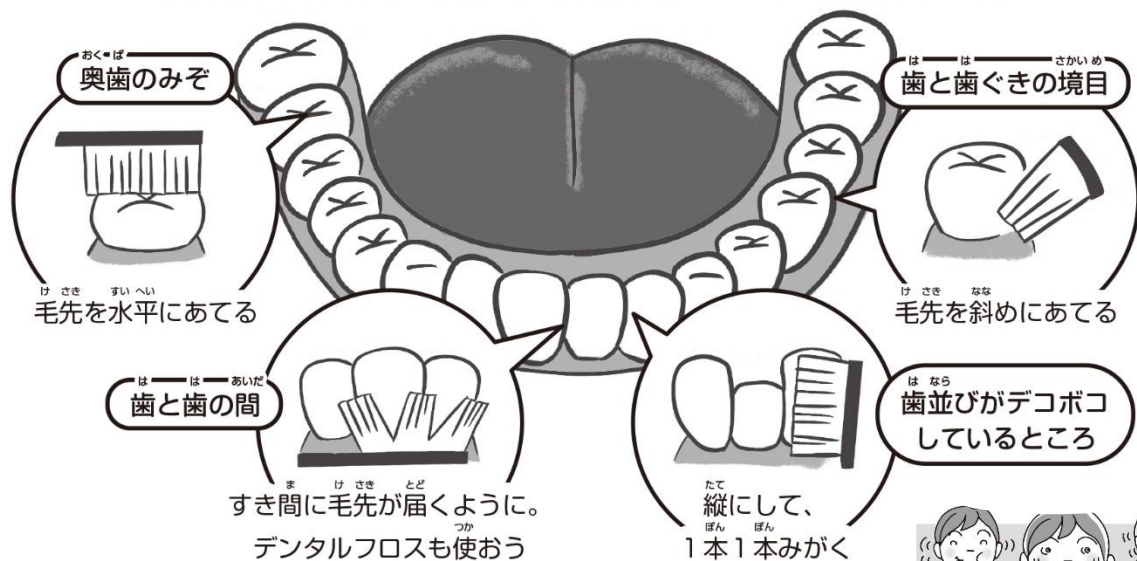
6月4日～10日は

## は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間です！



みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょうか。たとえ食べた後や寝る前にかかさずいねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

### ⚠️ みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨



は いっしょう 歯は一生ものです。

みなさんが 100年食べて、100年笑えますように…😊

# はい まえ プールに入る前にチェック!

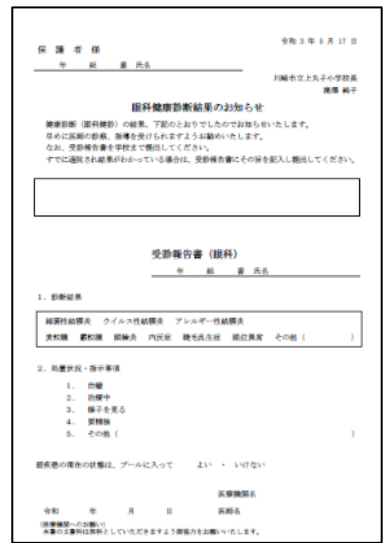
- 早寝早起きをして十分にすいみんをとる。
- 朝ご飯を食べる。
- 手や足の爪は短く切る。
- 耳や目、皮膚、鼻に病気がある人はお医者さんに相談しておく。



## 保護者様へ

### ていきけんこうしんだん 1. 定期健康診断について

4月より定期健康診断をすすめています。健康診断の結果、疾病やその疑いのある児童にのみ、随時「健康診断結果のお知らせ」の用紙をお渡しています。ただし歯科検診につきましては全校児童に結果が配られますのでご確認ください。(右画像)お手元に届きましたら、速やかに医療機関で受診をしていただき、学校に再度提出していただいております。すでに病院に受診されている場合はその旨を「健康診断結果のお知らせ」に書いていただきご提出をお願いいたします。ご提出いただいた「健康診断結果のお知らせ」はそのまま学校で翌年度1年間保存し、まとめて処分させていただきます。ご不明な点等ありましたら、学級担任、もしくは、保健室までご連絡いただけたらと思います。また、すべての健康診断が終わったところに「けんこうのきろく」と一緒にご家庭に健診結果をお知らせします。



### こうていかいほう 2. みんなの校庭開放プロジェクトについて

学校だよりもありません。校庭開放でお子さんがけがをされた場合、また、校庭開放で遊んだ後、学校から帰る途中でケガをした場合、学校の保険(スポーツ振興センター)の対象にはなりません。

校庭開放でケガをした場合や困ったことがあったときは“何かあった時身近に頼れる大人”として初期対応はわくわくプラザが行いますのでご承知おきください。