

ほけんだより 6月

令和3年6月1日
足立区立千寿小学校
校長 信田 恵介

梅雨の季節が近づいてきました。雨が降って肌寒い日もあれば、汗ばむほど気温が上がる日もあり、体調管理が難しい季節です。服装で体温調節ができるよう、ご配慮ください。

また、運動会練習の疲れが見え始めている頃かと思います。元気に本番を迎えられるよう、登校前に体調の確認を改めてお願いいたします。少しでも体調がすぐれない場合は、休養をとるようにしてください。4・5月分の健康観察表につきましては、回収は行いませんので、ご家庭で確実な保管をお願いいたします。



【6月 定期健康診断日程】

日程	対象学年	健康診断項目	準備等のお願い
3日(木)	2年	歯科検診	・登校前に歯を丁寧に磨いてきてください。
10日(木)	1年	歯科検診	
17日(木)	全学年	耳鼻科検診	・耳、鼻の掃除をしてきてください。
18日(金) ※8日から変更になりました。	2-1、2-3	内科検診	・体育着を着用します。 ※2-2、2-4、2-5は運動会の日程が変更になったため、5月18日に実施しております。
	希望者	水泳前健康相談	・水泳学習の参加について、ご心配な方は内科校医に相談することができます。詳しくは、後日お知らせを配布します。
22日(火)	1年	内科検診	・体育着を着用します。

今月で定期健康診断が全て終了します。ご協力いただき、ありがとうございました。欠席等で検診を受けられなかった場合は、学校医の診療所で検診を受けていただくことがあります。詳しくは個別にお知らせをお渡ししますので、そちらをご確認ください。

どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌（O157など）、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。



セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理（チャーハンやパスタなど）が原因になります。



ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。



ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。



せんじゅしょうがっこう じどう ひと いっしょ よ
 ☆千寿小 学校の児童のみなさんへ おうちの人と一緒に読みましょう☆

がつ ほけんもくひょう は たいせつ
【6月保健目標 歯を大切にしよう!】

	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
あさ							
ひる							
よる							

がつ
 6月4～10日
 は 歯と口の健康
 しゅうかん
 週間です。
 あさ げこうご よる
 朝・下校後・夜に
 はみが
 歯磨きをしたら、
 いろ
 色をぬろう!



じょうみ は
上手に歯みがき

ポイントは…

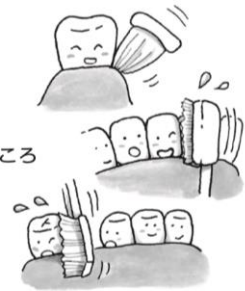
- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



できるかな?

ちゅうい
注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



がつ にち げつ すいえいがくしゅう はじ
【6月21日(月)から水泳学習が始まります!】

ねんせい せんじゅしょう はじ すいえいがくしゅう すいえいまえ
 1・2年生は千寿小で初めての水泳学習ですね。水泳前の準備についておうちの人と確認しましょう。

すいえいがくしゅう さんか けんがく まいにちきにゅう けんこうかんさつひょう
 水泳学習の参加・見学は毎日記入している『健康観察表』に記入する欄があるので、水泳学習がある日は忘れずにおうちの人に記入してもらいましょう。

みずぎ 水着やタオルなど、
 つか 使うもののチェック



て あし 手と足のつめ切り、
 みみ 耳そうじ



たいちよう 体調をととのえる
 (すいみん・食事)

