

保健だより

おうちの方といっしょに読みましょう

R8. 6. 3
萩野台小学校
6月号

6月になり、雨の日は、じめじめとした蒸し暑い日になりそうですね。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期です。なんとなく体が重い、だるい…そんな時こそ、生活リズムを整えることが大切です。しっかりご飯を食べて、ゆっくり眠り、6月も元気に過ごしましょう。

なかなか眠れない時は、布団に入って、横になるだけでも体を休められるので、決められた時刻に布団に入れるといいですね。



今年度は、生活習慣を整えながら、心も穏やかに安心して過ごせるように、みんなで考えていきたいと思いますというお話を給食時や全校集会でお話しています。

全校集会では、心の風船と体の風船をふわふわにするためにどうしたらよいかというお話をしました。毎日のいろいろなできごとによって、**心や体に起こる変化をストレス**ということ伝え、それは**弱い人だから起こるのではなく、だれにでも起こるもの、一生懸命だからこそ起こるもの**と伝えました。

いろいろなストレス対処法があるかと思いますが、集会の限られた時間だったので、まず1つ「**しんどいときは、だれかに自分の気持ちを出していれば、がまんしすぎなくて大丈夫だよ**」ということを伝えました。これから、自分の気持ちの伝え方やストレス対処法などもみんなで学んでいきたいと思います。



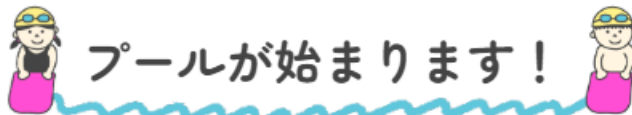
5月末には、健康委員のイベント「ありがとうおにごっこ」をしました。こおりおにをしながら、仲間に助けられたら「ありがとう」などのふわふわことばを言う、鬼同士はタッチできたら「ナイス」など褒めることを意識する鬼ごっこです。全校でおにごっこをして、みんなの笑顔が素敵でしたね。

歯の健康について考えよう

正しい歯みがきのポイント

- 1 歯ブラシはえんぴつ持ち
- 2 歯の1本1本を小刻みにみがく
- 3 奥歯・裏側も忘れずに
- 4 かがみを見て確認する

毎日のピカピカ歯みがきで、虫歯ゼロの輝く歯をキープしよう！



プールが始まります！

いよいよプール学習が始まります。安全に楽しく活動するために、学校とご家庭での体調管理がとても大切です。

- ☒ 朝ごはんは必ず食べましょう
- ☒ 前日は早く寝ましょう
- ☒ つめを短く切りましょう
- ☒ 朝の健康観察をしましょう

プール開きは6月16日を予定しています。持ち物の準備を進め、体調管理に気をつけましょう。
6月1日にテトル配信しました「水泳学習前健康調査」の回答もよろしくお願いします。

津幡町からのお知らせ～ 予防接種について

ワクチンで防げる感染症があります

定期予防接種は、対象者全員が受けるべき予防接種です。

接種によって、病気の予防や重症化の防止、感染拡大の防止を目的としています。



対象者	予防接種種類	接種券送付時期
9歳以上13歳未満	日本脳炎2期	9歳誕生月
11歳以上13歳未満	二種混合（ジフテリア、破傷風）	11歳誕生月
小学6年生～高校1年生相当の女子	ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がんワクチン）	小学6年生の年度当初