



# ほけんだより



2021. 6. 2

五島市立 緑丘 小学校

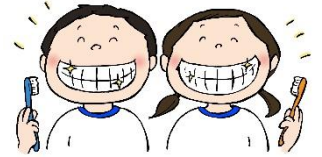
保健室：吉川 知佳

おうちのひとといっしょによんでください

今年度の健康診断も残すところ、内科検診のみとなりました。検診のあとに受診のおすすめプリントを配付しているの、早めに受診しておきましょう。受診が終わったら、学校に用紙を提出してください。

## 6月4～10日は、歯と口の健康週間

福江地区の学校保健委員会の取組で、今年度も「歯みがき強化週間」を行います。第1回は、6月4日～10日の1週間です。朝・昼・夜と歯をていねいにみがきましょう。期間が終わったら、チェック表を学校に提出してください。



## 水筒を持ってこよう！！



体の約60～70%は水分だといわれています。おしっこや汗など、日常生活で1日に約2.5リットルもの水分を失っています。そのため、失った分の水分をとらないといけません。「のどがかわいた」と感じているときは、体の中の水分がすでに足りなくなっている状態です。かわきとを感じる前に水分をとることが大切です。学校にも毎日水筒を持ってきて、休み時間にはしっかり水分をとりましょう。

## みどりしょうケガまっぷをつくりました！



昨年度ケガでの来室が多かったため、「みどりしょうケガまっぷ」を作ってみました。ケガした場所にシールをはってらもい、どこでケガが多いか見てわかるようにしました。保健室の中にあるので、のそきにきてみてくださいね。

### 6月保健行事

前日はお風呂でからだをきれいにしておきましょう。

検査項目	日時	学年	日時	学年
内科検診	6/4(金) 13:00～	1年	6/11(金) 14:00～	6年
	6/7(月) 14:00～	5年	6/24(木) 13:30～	3年
	6/9(水) 13:00～	2年	6/25(金) 13:30～	4年