

# 6月のほけんだより

かどましりつすなごしょうがっこう  
門真市立砂子小学校

ほけんしつ だい ごう  
保健室 第4号

2022.5.30(月)

## 6がつ ほけんぎょうじ 【6月の保健行事】

ひにち (曜日)	けんしん もちもの 検診(持ち物)	がくねん 学年
ふつか もく 2日(木)	し かけんしん 歯科検診  は (歯ブラシ・コップ)	ぜんがくねん 全学年
みっか きん 3日(金)	にょう じけんさ 尿2次検査	たいしょうしゃ ぜんじつ にょうけんさ せつと 対象者のみ(前日に尿検査セット  くばり を配ります)
にち か 14日(火)	にょうけんさ 尿検査もれ日	たいしょうしゃ 対象者のみ

こんしゅう きおん あがりました つゆ はじまり あつひ  
今週からぐっと気温が上がりましたね。梅雨ももうすぐ始まり、じめじめとした暑い日  
があつひ あせ  
がふえてきます。暑い日には汗をたくさんかくので、水分をとることがとても大切です!  
みず かならずもって  
水とうを必ず持ってきましょう。

また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用のハンカチなど  
もあれば、清けつで気持ちよくすごせますよ。



### 【清けつにすごそう!】

清けつにすることには、2つの目的があります。

- ①「マナー」として身だしなみを整えること
- ②感染症やむし歯などの「病気の予防」

です。この2つは毎日の生活の中でとても大切なことですね。

### ☆清けつにすごすポイント☆

ハンカチ・ティッシュを持つ



毎日お風呂に入る



こまめに手を洗う



下着を着る



毎日歯みがきをする



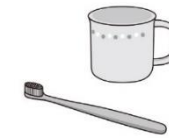
つめをきっておく



※歯科検診の日は、給食を食べた後に

歯をみがきます。歯ブラシとうがい用の

コップを持ってきてください。



### 【健康診断結果のお知らせをもらった方】

内科検診、耳鼻科検診、眼科検診、視力検査、聴力検査が終わりました。

異常があった人には、お知らせを渡しています。  
お知らせをもらった人は、結果によっては、プールに入ることができない場合もありますので、早めに病院でみてもらいましょう。



### ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入るとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るための

#### ポイント

眠る前は気もちをリラックスさせよう  
風通しのいいパジャマを着よう

