

ほけんだより 6月

東京都立府中けやきの森学園

校長 泉 慎一

養護教諭 黒部 美羽

天気が不安定な時期ですが、梅雨ならではの自然を見つけ、楽しく過ごしていきたいと思っております。睡眠・食事をしっかり取り、元気に梅雨を乗りきれるよう、御家庭でも健康管理をよろしくお願いいたします。

6月保健行事



日付	時間	行事内容	対象者
1日(月)	9:30回収	尿検査予備日⑤(今年度最終)	二次対象者、未提出者
4日(木)	9:30～	歯科検診(予備日)	未受診者
8日(月)	9:00～	小児神経科診(宮田 Dr.)	該当者にお知らせ済です。
12日(金)	9:00～	整形診(岡田 Dr.)	該当者にお知らせ済です。
17日(水)	10:00～	精神科相談(西根 Dr.)	該当者にお知らせ済です。
18日(木)	13:20～	宿泊前検診	A部門小学部6年生
22日(月)	9:00～	体重測定	B部門小学部
23日(火)	9:00～	体重測定	A部門中学部
	9:20～	整形診(上出 Dr.)	該当者にお知らせ済です。
26日(金)	9:00～	体重測定	A部門小学部高学年
29日(月)	9:00～	体重測定	A部門小学部低学年
30日(火)	9:00～	体重測定	B部門中学部

◇指導医来校日:9日(火)、10日(水)、15日(月)、17日(水)、19日(金)、30日(火)

◇摂食相談日:9日(火)、18日(木)

健康診断情報



今年度の定期健康診断が6月で終わります。保護者の方には、様々な面で御協力をいただきありがとうございました。終了後、6月末に健康診断の結果を一覧にして配布いたします。

【受診や治療について】

◎各健康診断で所見があった方には、個別に通知を配布いたします。受診が必要な場合には、早急に受診をお願いいたします。

可能な限り、6月30日(火)の定期健康診断終了までをお願いいたします。なお、水泳指導を受ける場合には、内科、眼科、耳鼻科、尿検査の受診や治療は、水泳指導が始まる前までに済ませてください。

◎学校での尿検査は6月1日(月)が最終提出日です。忘れずに御提出ください。尿検査の結果が出てから、水泳指導に参加することができます。

【定期健康診断を受けられなかった方について】

◎各検診を受けられなかった方には、未受診者のお知らせをお渡しします。各自で、学校医(無料)又は、主治医やかかりつけの医療機関(費用自己負担)へ6月中に受診してください。

◎受診や検査の結果は、未受診のお知らせに検診結果を医師に記入していただき、御提出ください。歯科や尿検査等で医療機関から検査結果をもらった場合は、そのコピーの提出でも構いません。

◎水泳指導に参加する場合には、水泳指導が始まる前に受診を済ませ、結果を提出してください。

◎尿検査は、主治医やかかりつけの医療機関(費用自己負担)で検査をお願いいたします。



6月の保健目標

- ① 食中毒に気を付けよう
- ② 健康管理をしっかりと、安全にプールに入ろう



食中毒予防の3原則

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し体の中に入り、嘔吐や下痢を引き起こします。

【菌をつけない】

手洗い・うがい

【菌を増やさない】

調理後早めに食べる

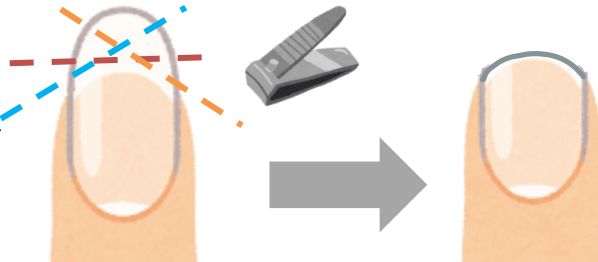
【菌をやっつける】

しっかりと加熱する



いよいよ水泳指導が始まります。プールに入る準備をしましょう。

少しずつ爪切りを動かして切ろう



白い部分を少しのこして切ろう



6月4日～10日は歯と口の健康習慣

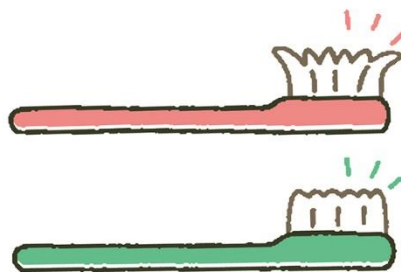


じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。