

# ほけんだより

令和4年6月1日  
荒川区立峡田小学校  
校長 津田利枝  
養護教諭 外林恵海



あめ おお きせつ  
雨が**多い**季節になりました。あめ つづ きぶん  
雨が**続く**と**気分**が  
のらず、がっこう い  
学校**行き**たくないな～なんておも  
う人も**いる**のではないでしようか。せんせい あめ  
先生たちは、雨  
でもかぜ つよ ひ  
風が**強い**日でも、みんながげんき とうこう  
**元気**に登校するの  
をま  
待っています！がんば  
**頑張り**すぎずに、こま  
困ったことが  
あったらなん そうだん  
何でも**相談**してくださいね。

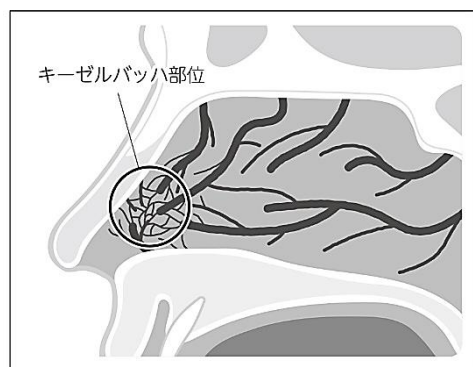
## ◇ 6月の保健行事 ◇



がつ か 6月2日 （木）	じび かけんしん ぜんがくねん 耳鼻科検診（全学年） 9：40～
---------------------	-------------------------------------

## はなち で お 鼻血が出たら、ここを押さえて！！

みなさんは鼻血が出たとき、どこを押さえていますか？みけん した ほね ぶぶん  
眉間の下の骨の部分  
を押さえている人がいますがそれはまちが  
間違いです！！ただ ばしょ お  
正しい場所を押さえて、  
はや はなち と  
早く鼻血を止められるようにしましょう！



### ① 小鼻を親指と人差し指でつまむ！

ほとんどの鼻血はキーゼルバッハ部位からの  
しゅっけつ  
出血のため。

### ② 下を向く！

うえ む  
上を向くと、のどに血がなが  
なが  
流れてしまうため。  
もしもなが  
なが  
流れてきたら、はきだす。

### ③ 鼻の中にティッシュを詰めない！

かみ せんい はな ねんまく きす  
紙の繊維で鼻の粘膜を傷つけたり、こびりつ  
いたティッシュをはがすときに再び出血した  
りするため。



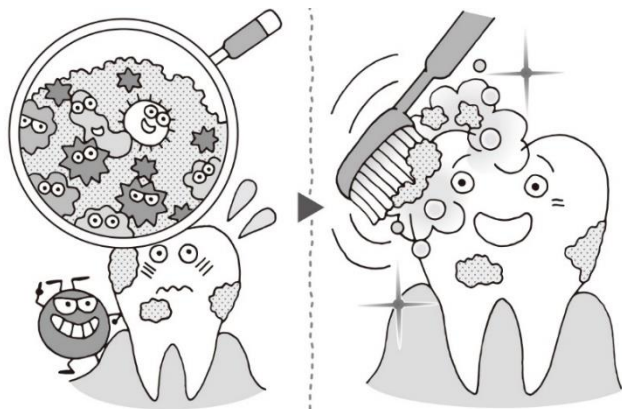
がっ ほけんもくひょう  
〈6月の保健目標〉



## は たいせつ 「歯を大切にしよう」

しかけんしん お ぜんいん し くば じぶん けっか み  
歯科検診が終わり、全員にお知らせを配りました。自分の結果は見ましたか？むし歯があった人、歯垢がたくさんついてた人、それを放っておいてはいけません。歯医者さんにしっかり診てもらい、一生使う歯を大切にしていきましょう。

### しこう たい は か 歯垢 vs 歯みがき 勝つのはどっち？



くち と した は そとがわ  
口を閉じて、舌で歯の外側をぐるっとなぞってみてください。歯の表面がざらざらしていませんか？ざらざらしているのは、歯垢と呼ばれるバイキンです。  
しこう えき みず なが  
歯垢はだ液や水では流れません！！

た は ば せろ しこうせろ  
食べたら歯みがきをして、むし歯0、歯垢0にしましょう。

### がっ か 6月20日からプールがはじまります！



じゅぎょう あんぜん たの う じゅんび ひつよう  
プールの授業を安全に楽しく受けるためには、からだの準備が必要です。

- ① 前の日には、9時か10時に寝て、しっかり睡眠をとるようにしましょう。
- ② 当日は、朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーをたくわえましょう。
- ③ つめが伸びていたら、短く切っておきましょう。
- ④ 具合がわるいなと思ったら、無理をせず、おうちの人に言いましょう。

#### 保護者の方へ

健康診断で専門医の診察・治療が必要となった場合には「結果のお知らせ」をお渡ししています。検診の結果によっては、主治医の「水泳可」の指示が出るまでは水泳指導への参加を待っていただくこともあります。お知らせをもらった人は専門医を受診し、「受診結果通知」を提出してください。