

ほけんだより 6月

令和6年5月31日発行 小平市立小平第十四小学校 保健室

雨が降ったり、暑くなったり、着るものを選ぶのが難しい時期ですね。

脱いだ上着や帽子が迷子になってしまわないように、名前を書いておきましょう。



6月3日(月) 歯科検診(1, 3, 5年生)

6月12日(水) 6年移動教室前健診

6月13日(木) 歯科検診(2, 4, 6年生)

歯みがきをしてきましょう。
外せる矯正器具は外して受けます。



カビ・ダニ・コバエ
アレルギー
かも!?



長引くせき、悪化する喘息やアトピー、鼻炎
もしかして…。



小雨でも換気を



除湿をしよう



こまめに掃除を

こころ からだ
心と体のQ&Aコーナー



Q:「嫌なことがあったり、悲しい気持ちになったとき、モヤモヤを消すにはどうしたらいいの？」

A:リラックス法を試してみましょう。

こころ なか
心の中がモヤモヤすると、そのことばかりが気になってしまいま
すよね。「どうしたらいいんだろう？」と自分一人で考 えるのも
だいじ じかん
大事な時間ですが、こころ からだ
心と体はつながっているの、こころ
やをそのままにしておくと体もぐったりしてきてしまいます。体

のことを大事にするためにもこんなことを試してみてくださいね。リラックス法はどこにいてもすぐにできますよ。

☆信頼できる人に相談する

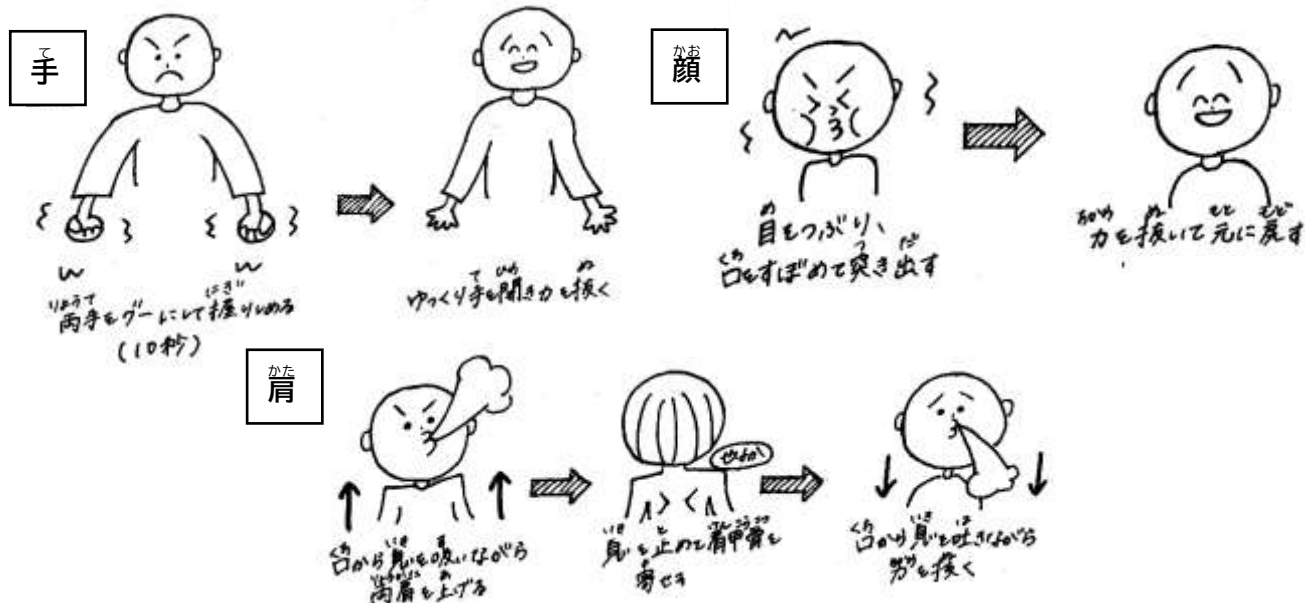
☆好きなことをする

…好きなものを食べる、好きな音楽を聴く、好きなゲームをする

☆体を動かす

☆たくさん寝る

《リラックス法》



【おうちの方へ】

◎受診のおすすめ（内科・耳鼻科・眼科）

内科検診、耳鼻科検診、眼科検診で受診のおすすめを受け取ったお子さんについては、水泳指導前に受診していただくようお願いいたします。疾患によっては水泳指導への参加を制限する必要があるものもあるので、医師の指示を記入してもらって提出していただくようお願いいたします。定期通院していて通院したばかりという方はその旨と医師の指示について保護者の方が記入していただいても構いません。