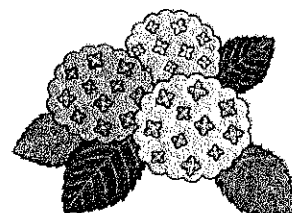


令和4年度6月
所沢市明峰小学校
保健室

あじさいの花がきれいな季節になってきました。6月は、天気や気温が不安定で、
身体の調子をくずしやすい時期です。正しい生活習慣で雨にも負けない身体を
作りましょう。また、暑くなる日も多くなります。熱中症にならないように水とう
を持ってきて、こまめな水分補給を心がけましょう！



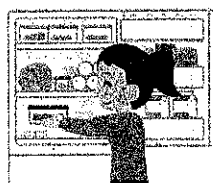
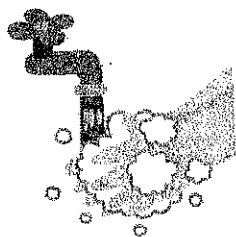
【6月の健康診断スケジュール】

実施日	検診項目	時間	対象	場所
1日(水)	目のアンケート配布		全学年	
3日(金)	内科検診 (5年林間前臨時健康診断)	13:30~	5・6年生	保健室
8日(水)	目のアンケート回収		全学年	
9日(木)	歯科検診	9:00~	1・2年生	保健室
14日(火)	尿検査2次 色覚検査	登校後すぐ 1時間目~	該当者 希望者	保健室に提出 保健室
15日(水)	眼科検診	13:30~	かがやき・4・5・6年	プラタナス
16日(木)	眼科検診	13:30~	1・2・3年生	プラタナス

食中毒に注意!

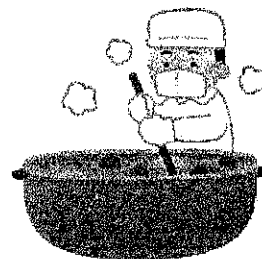
食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルスがついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、嘔吐などの症状が出る病気のことです。特に6月から9月は気温が高くなり、細菌が育ちやすく、食中毒の危険性も上がります。

食品に菌を「つけない」



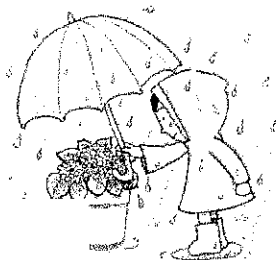
冷やしたり、冷凍したりして菌を「ふやさない」

加熱して菌を「やっつける」

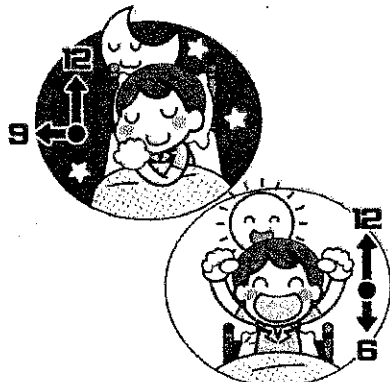


食中毒にならないために、食べ物は熱で菌をやっつけてから食べましょう。
調理前や食べる前は、手洗いをしましょう。
調理器具はきちんと洗い、乾かしてからしましょう。
気温が高いと菌が増えるので、食べ物は涼しいところに置いておきましょう。

てんき きおん へんか ま からだ つく
天気や気温の変化に負けない身体を作ろう！



はやねはやお
早寝早起き



きそくただ しよくじ
規則正しい食事



こまめな水分補給
 すいぶんほきゅう



えんぶんほきゅう
塩分補給



ただ せいかつしゅうかん ねっちゅうしょうよう
 正しい生活習慣は熱中症予防にもつながります。

まいにち すいどう も やす じかん たいいく じかん
 毎日、水筒を持ってきて、休み時間・体育の時間などに、こまめに水分補給をしましょう！



保護者の皆様へ ～定期の予防接種はお済みですか？～

予防接種	標準的接種年齢（対象年齢）
日本脳炎第2期（※）	9歳（9～13歳誕生日の前日まで）
二種混合	11歳（11～13歳誕生日の前日まで）

定期予防接種の対象年齢を過ぎてしまうと、実費での接種になります。

（※ワクチンの供給不足のため、対象年齢の上限が間近となっている児童（6年生）以外は、供給量が回復する来年度以降の接種にご協力をお願いします。）



主治医の先生と相談の上、体調の良い時に受けようね！

■予防接種についてのお問い合わせ■
 所沢市保健センター健康管理課
 電話 04-2991-1811