

ほけんだより

ひとみ
おうちの人にも見せてください!



梅雨時に気をつけたいこと



梅雨の時期は、雨が降ったりむし暑かったりすることで、けがをしたり、具合が悪くなったりしやすいです。でも、自分で気をつけることで、防げることもたくさんあります。こんなことに気をつけて、元気に過ごしてくださいね!



雨の時は・・・

*かさを使う時は、周りに十分気をつけましょう。
雨降りの日の登校は長ぐつで！
ぬれてしまった時のために、予備のくつしたも持ってきてね。

*ぬれている所で、すべてけがをしやすいです。
室内では絶対に走らないこと！

*雨上がりの校庭で遊んでいて、水たまりに落ちてぬれてしまう人が多いです。
水たまりの所では、遊ばないようにしてください。

晴れの時は・・・

まだ体が暑さに慣れていない今の時期は、少しの暑さでも熱中症の心配が！

*睡眠不足やエネルギー不足は体調不良のもと！
朝ごはんは、少しでもよいので必ず食べましょう。

*服そうで体温調節を！暑い時には上着を脱ごう！
汗をかいているのに、上着を着たままの人がいます。

*外では帽子をかぶろう！
校庭へ出る時や、登下校の時は帽子を忘れずに！
頭があつくなると、特に熱中症になりやすいです。

*水分補給の水筒を忘れずに！
毎日持ち帰り、きれいに洗って使いましょう



3年生が歯みがき指導を受けました！

『歯と口の健康週間』にちなんで、今年度も歯科校医の中込先生や歯科衛生士さんに学校へ来ていただき、3年生が歯みがき指導を受けました。



給食後にいつも通りの歯みがきをした後、歯垢の染め出しを行って自分のみがき残しの様子を確認。その後、正しい歯みがきの仕方を中込先生や歯科衛生士さんから教えていただきました。どのクラスも、中込先生や歯科衛生士さんのお話をよく聞いて、一生懸命歯みがきをがんばっていました。



3年生の皆さんには、ワークシートに染め出しの様子や感想を書いてもらうとともに、持ち帰っておうちの方にも一言書いていただきました。保護者の皆様もご協力ありがとうございました。

【歯科校医先生からのアドバイス】

- ★夜、寝る前の歯みがきは特にていねいに。5分以上みがけるといいです。
- ★3年生くらいまでは、おうちの人に仕上げみがきをしてもらいましょう。
- ★おやつも、むし歯の原因になります。あまい飲み物は特に注意しましょう。
- ★むし歯はなくても、歯肉炎になっている人がいます。歯みがきをていねいにすることで防げるので、むし歯がない人も、歯みがきはしっかりやりましょう。



歯は一生使うものです。他の学年の皆さんも自分のお口の中を鏡でよく見ながら、がんばって歯みがきをしてください！



すいえいがくしゅう はし 水泳学習が始まっていますが、

ちょっと心配な人も見かけます！あなたは大丈夫？

* 体調がよくないときにはプールはお休みする！

「このくらいなら大丈夫」と思っても、水の中では、
少しの油断が危険につながります！



かぜぎみ・頭が痛い・おなかの調子が悪い・目が赤いなどの
ときには、入ってはいけません。

* プールへの行き帰りは特に気をつけて！



タオルを体に巻いていたり、体がぬれていたりすると、
転んだり、すべったりしやすくなります。

絶対に走ったりしないように！プールサイドも、
走ってはいけません！けがにも気をつけましょう。

* プールに入る前とプールから上がるときは、

シャワーで体をよく洗おう！

プールは、おふろとは違います。

プールの水には消毒のお薬が
入っているので、シャワーで

よく洗い流さないと、皮膚が赤くなったり、
かゆくなったりすることがあります。



～保健室から保護者の皆様へお願いします～

天候が安定しない今の時期は、毎日、保健室にたくさんのお子さんが来室しています。
お子さんが健康で楽しい学校生活を送れますよう、ぜひ、次の点にご理解ご協力をお願いします。

* 雨天での登校の際は、できるだけ長靴の使用をお勧めします。

また、濡れてしまった時のための予備の靴下や、
濡れた時に拭くタオル等を持たせていただきたいと思います。
足元が濡れたままだと体が冷え、体調不良の元にもなります。



* 衛生管理に特に注意したい時期です。給食準備の際、全校マスク着用の指導をしていますが、特に
月曜日は持参忘れが目立ちます。感染症予防には不織布の使い捨てマスクが推奨されますが、給食
準備では食べ物などにつばを飛ばさない・鼻や口に直接手で触れないことが
目的であり、1回の着用時間も短時間なので、布製のマスクで十分です。

週末に給食着と一緒に持ち帰って洗濯し、週明けにまた持たせてください。



* だんだん暑くなってきて、熱中症が心配されます。

体育などの活動途中でもすぐに水分補給ができるよう、
ご家庭から水筒を持たせていただきたいと思います。



今般、水筒を持っていて転倒した際の危険性が話題になっています。けが防止にもご配慮ください。

* 体育授業では赤白帽子を着用していますが、日差しが強い時期は登下校も帽子の着用をお勧めします。

* 水泳の学習が始まっていますが、疲れや慣れない活動のためか、体調を崩すお子さんがみられます。
夜は早めに寝るなど体調管理にご配慮ください。下痢をしていたり、体調に心配な点がある場合は、
参加を見合わせることもありますのでご了承ください。また、水泳後に皮膚の痒み等を訴えるお子さん
がみられます。プール水の消毒の関係や日光過敏、気温差など様々な原因があるようです。水泳後
シャワーでよく体を洗うよう指導していますが、ご家庭でも毎日入浴し体を清潔に保つようお願いします。

* 水泳を含めて特に体を動かす活動では、お子さんが安全に活動しやすいよう、
長い髪はまとめたり、爪は短く切っておくなど、身支度にご協力をお願いします。



学校では、熱中症予防のために“暑さ指数”を測定し、値によっては活動を中止したり、内容を変更するなどの対応を取るようにしています。暑さ指数とは気温や湿度・日光の強さから算出される数値のことで、校地内でも校庭や体育館、プールなど環境条件によって違ってきます。

また、環境省は暑さ指数の実測値と予測値を発表していて、1日の最高値が規定以上になることが予測される場合には、「熱中症警戒アラート」が発表されます。