

例年より梅雨の時期が早まり、これから気温が急速に上昇することが予測されます。感染症と熱中症予防のため、引き続き朝夕の検温や健康観察をつづけていただき、規則正しい生活等、健康管理には十分に気をつけていただきたいと思います。

熱中症ってどんな症状？

熱中症は梅雨明け頃の急に気温が高くなったときに起こりやすく、これからの季節は特に注意が必要です。気温が高くない日でも、湿度が高い日や寝不足の日、風が弱い日、疲れが溜まっている時は注意が必要です。

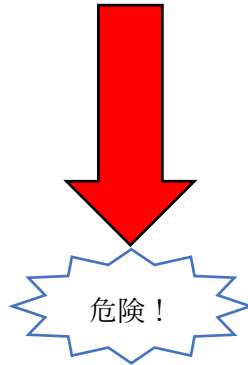
レベル1 めまい たちくらみ
たくさんの汗 など



レベル2 はきけ 頭痛 だるさ
ぼんやり など



レベル3 意識なし けいれん
高体温 など



熱中症予防で特に大切なのは、水分補給と体調管理です！特に、のどがかわく前に水分をとることが大切です。運動後だけでなく、5分休けいや長休み・昼休みなど、のどがかわく前にこまめに水分をとるようにしましょう。

翌日に校外学習や体育など、たくさん運動することが予想される時は、十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べてから登校するようにしましょう。

水泳前に確認しましょう

- ・爪切(つめきり)・耳(みみ) そうじはできていますか？
- ・前(まえ)の日(ひ)によく眠(ねむ)れましたか？
- ・朝(あさ)ごはんは食(た)べてきていますか？
- ・当日(とうじつ)の朝(あさ)の体調(たいちょう)はどうですか？
(発熱(はつねつ)・頭痛(ずつう)・腹痛(ふくつう)・体(からだ)のだるさはないですか？)

プール授業が
始まります！

お知らせ

- これからの季節は気温・湿度の高い日が続く、熱中症に注意が必要となります。熱中症予防とお子様の健康管理のため、帽子、汗ふきタオル、水分を多めに持たせていただきますようお願いいたします。

学校でも注意喚起を行っていきたく思いますが、ご家庭でも朝のお子様の健康観察をしていただき、無理をされないようお声かけをしていただければと思います。

水分が足りなくなっている
児童がたくさんいます…



- 先日、文科省から発表がありました「学校生活における児童生徒等のマスクの着用について」に従い、熱中症対策を踏まえた感染対策を実施するため、“登下校、体育や外遊び時などは人との距離を確保し、会話を控えてマスクを外してもよい”と指導しております。

- 現段階では、6月6日(月)から水泳授業開始予定です。

現在、身体面で気になることがある方は、水泳前に受診をお願いします。

- 視力検査の結果が書かれた個票は配布せず、1学期末に1学期実施した全ての健康診断結果を記載した“健康の記録”を配布させていただくことになりました。通知表と一緒に、あゆみ袋に入れてお渡しさせていただきます。(1年生は小学校で初めての視力検査になるため、令和4年度1学期は個票を配布させていただきます)所見があった場合は、今まで通り健診後に治療勧告書を配布させていただきます。定期受診等で健康診断の結果を早く知りたいという方は、保健室までお問い合わせください。

～今後の健康診断の予定 6月～

1日(水)	尿検査2次(対象者) 眼科検診(3・4・5年・たんぼぼ)
2日(木)	歯科検診(4年・たんぼぼ)
6日(月)	視力検査5年
7日(火)	視力検査4年、内科検診4年・2次聴診(対象者)
8日(水)	視力検査(3年・たんぼぼ)
9日(木)	歯科検診(1年)
13日(月)	視力検査2次(3・4・5年・たんぼぼ)
14日(火)	内科検診(1年)
16日(木)	歯科検診(2-1・2-2・2-3、6年)
23日(木)	歯科検診(2-4・2-5・5年)
28日(火)	色覚検査(2年希望者)
29日(水)	運動器巡回検診(対象者)

歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

① 毛先が広がっている ② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの握り方は？

① グー持ち ② えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズのヒミツ

教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で ② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る ② みがき終わるまで鏡を見ない

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？

親身に聞いてくれる人がきついたり、切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

<p>歯ブラシは ②</p> <p>毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。</p>	<p>握り方は ②</p> <p>余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。</p>	<p>力の入れ方は ①</p> <p>力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。</p>	<p>鏡の使い方は ①</p> <p>ブラシがきちんと歯にあっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。</p>
---	---	--	---

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

*本校では新型コロナウイルス感染症対策のため、学校での歯磨きは中止させていただいています。その分、朝、夜のご家庭での歯磨きをしっかりと取り組めるようお声がけをよろしくお願ひします。