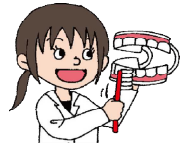


令和5年5月29日
中野区立令和小学校
校長 松井 敏
保健室 桜井 理恵子
三浦 紀子

衣替えの季節になり、半そでや薄着の人が増えてきました。この時期は、熱中症に注意が必要なくらい暑くなったり、雨が降ると肌寒くなったりすることもあります。そんなときは、脱ぎ着できる上着を用意しておくとう便利です。体調を崩さないように上手に衣服の調節をしましょう。

6月の保健目標

歯を大切にしよう



6月の保健行事

1日	木	午前	眼科検診	1・4・6年
2日	金	9時まで	尿検査二次回収	二次対象者 一次未提出者
6日	火	9時まで	尿検査二次回収予備日	一次・二次未提出者
8日	木	午前	プール前眼科検診	欠席者・抽出者・希望者
		午後	プール前内科検診	欠席者・抽出者・希望者
22日	木	午後	みなかみ移動教室前検診	6年 ※26日出発

熱中症にならないために

暑い日には帽子をかぶり、上着は脱ごう

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛 (こむら返り、足がつるなど)
- どんどん汗をかく
- 手足のしびれ
- 気分不快感



運動や外遊びでは、休けいして水分補給しよう
友達と「水を飲もうよ」と声をかけ合おう

運動する前に、自分の体調をチェックしよう

このチェック表のように
いつもと様子が違うと思ったら大人を呼んで見てもらおう!

保護者の方へ 体調管理について

5月の連休明けから、保健室では、頭がクラクラする、嘔吐した、お腹が痛い...という子どもたちが増えてきました。これからの時期は体調不良や睡眠不足だと熱中症になりやすく、非常に危険です。ご家庭では睡眠時間をたくさん確保し、しっかり朝食を食べさせてあげてください。学校では校庭にWBGT計を設置し、熱中症指数を確認しながら屋外活動を調整して、水分補給や健康観察等を実施しております。ご家庭と学校と一緒に子どもたちの健康を守っていきけるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。体調面で心配がありましたら連絡帳にご記入ください。

お知らせ

中野区教育委員会では、文部科学省の新型コロナウイルス感染症対策の考え方の通知を受け、「登校届」をご提出いただくことになりました。詳細は別紙をご覧ください。

正しい歯みがきを実行しよう!

6月は保健委員会が作成した歯みがきカードを配布します



持ち方

えんぴつを持つように歯ブラシをもつことで、余計な力が入らずに、みがくことができます。

みがき方

軽い力で、小さく小刻みに1本ずつみがきます。

みがき残しの多いところ

生えかけの歯に歯肉がかぶさっていると、その部分に食べかすが残ってしまうことがあります。気をつけてみがこうね!

歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、歯の裏側、奥歯

歯ブラシの選び方

- 大きさ: 指2本分
- 毛: 横から見て真っすぐ
- かたさ: ふつうがオススメ

後ろから毛先が見えるようになったら、取り替えましょう。

つゆの季節 ハンカチをしっかりと持ちましょう!

つゆの季節には、気温がだんだんと高くなり、雨の日が多くなります。服装も、長袖から半袖に代わる時期ですね。汗をかくことや、雨にぬれることも増えてきます。そんなときに、ハンカチが活躍! いざというときに、かばんや机の中にしまいっぱなしで使えない、なんてことがないように、いつも清潔なハンカチをポケットに入れて、持ち歩くようにしましょう。

