

ほけんだより



令和3年6月1日

玉村町立芝根小学校

むし暑い日が増え、熱中症の心配な季節になってきました。

水分補給も大切ですが、熱中症予防の基本は、規則正しい生活です。睡眠を十分にとらせ、しっかり朝食を食べさせましょう。日差しが強い日には、帽子をかぶらせてください。

熱中症になると、軽度では立ちくらみ、中等度では、頭痛や吐き気がします。熱中症かな、と思ったら無理をしないで、担任や養護教諭にすぐに知らせるよう、お子さんにお伝えください。

熱中症の予防 ～大切なことは？～

1. しっかりと食習慣をつける。

*特に朝ごはんは大切！

2. ある程度暑さに慣れておく。

*しっかりと汗をかく運動を週3回位するとよい。汗っかきは熱中症に強い！

3. 激しい運動の時には、水分・塩分・糖質を補給する。

*学校の1時間程度の体育では、水の補給でよいと言われています。

梅雨に入ると、菌が繁殖しやすくなりますので、引き続き、手洗いをしっかりしましょう。また、肌寒い日もありますので、気候に合わせた衣服の着用をお願いします。

6月の健康診断・保健行事

日(曜)	項目	対象	備考
3(木)	内科検診(結核検診・運動器検診を含む)	4～6年	○前日は入浴し、身体をよく洗う。 ○髪の長い人はしばってくる。 ○清潔な夏の体育着を着用する。
4(金)	水泳指導前の健康調査	全学年	○保護者の方が記入、捺印してください。 ○提出〆切: 6月11日(金)
21(月)	心臓検診	1年全員	○心電図・心電図をとります。 ○夏の体育着を忘れないでください。
24(木)	学校保健委員会(中止)		○時期をみて、校内放送や通信等で保健委員会からの発表をしたいと思えます。

水泳について

新型コロナウイルス感染症の警戒度が3に下がり次第、感染防止に配慮して水泳指導を始める予定です。

以下のことについてよろしくお願いいたします。

- ①生活リズムを整える。(睡眠不足、朝食抜きは事故のもと)
- ②つめは短く切る。(けがをしない、させないように)
- ③病気の治療をする。

*健康診断を欠席したお子さんは指定の期日までに校医の先生のところで健診を受けさせてください。
健康な身体で水泳指導が受けられますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



歯を大切にしましょう！

4月に歯科検診を実施しましたが、その後続々と治療報告書が届いています。受診へのご協力、ありがとうございます。

歯科検診の結果、むし歯のある児童が多くみられます。永久歯にむし歯のある児童が多いのが気になります。一生使う大切な歯なので、大切にしてほしいと思います。

夏休みが終わるまでには治療が完了できるよう、通院をよろしくお願いいたします。

むし歯等がなくても、1年に1回は歯科医院で診ていただくと安心です。ぜひ、時間がある時に受診しましょう。

ご家庭での歯みがきは、しっかりできていますか？特に夕飯後の歯みがきはしっかりお願いします。

甘いおやつ、歯にくっつくおやつをダラダラ食べていませんか？ジュースとスナック菓子を一緒にとると、むし歯がでやすいです。おやつのとりに方にも気をつけていきましょう。



養護教諭の教育実習生の紹介

よろしく
お願いします

