

保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.6 2021.5.27

健康診断実施中!

5月に入り、聴力検査・内科検診・耳鼻科検診・眼科検診の受診をおすすめを配付しています。それぞれ、異常なしの場合にはお知らせは出ていません。

熱中症予防に、ご協力をお願いします!

熱中症の発生は、気温や湿度といった気象条件によるところが大きいのですが、睡眠不足・朝食抜きとなると、そのリスクが高まります。

さらに、暑さに慣れていない時期は、熱中症発生の確率が高まります。

ぜひ、「早寝早起き・朝ごはん・朝うち」の実践を、子どもたちができるように、ご家庭のご協力をお願いします。

水筒持参は、もちろんOKです!

普段は、水かお茶ですが、夏場はスポーツドリンク可としています。

新しい生活様式で過ごしていくために

集団生活となる学校では、マスク着用、手洗励行は感染症対策として欠くことのできないものとなっています。保護者の皆様には、検温や「健康調査票」記入についてもご協力をいただきまして、ありがとうございます。

必要なことをするための準備として、マスク予備を鞆へ入れていけたいのと、ハンカチを身につけるようにしていけたいです。

お子さんが、自分で用意ができるようにご指導いただきたいと思います。

また、用意しているか確認や見守りをしていけたいです。

いつまで続けることになるのか、わからないところではありますが、子ども自身が自分の健康を守るという意識を持って成長してくれることを願っています。

本格的な暑さになる前に

これからの本格的な暑さになる前の対策として、できる範囲での「暑さに備えた体作り」をおすすめします。

一年前に厚生労働省から出された「新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント」にあったものです。このポイントは、全部で5つあります。

1. 換気をしつつ、エアコンを使用し、涼しい服装で暑さを避ける。
2. 屋外で人との距離を2メートル以上確保し、適宜、マスクを**はずす**。
3. 1日1.2リットルを目安に、こまめな水分補給。
4. 体温測定、体調不良時は自宅で静養するなど、**日頃から**
5. 適度な運動で暑さに備えた体作り。健康管理。

「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度。
毎日、30分程度 ... とのことです。

また、昨年は暑さ対策として、ネッククーラーをおすすめしました。
水で濡らして使用するものや、保冷剤を入れて使用するものなどがあると思います。

使用判断や管理につきましては、ご家庭・お子さん本人にしてもらうことになります。

「つめきり」は、週1回くらい

長くのびた爪は、ケガの原因になることがあります。爪がはがれて痛い思いをするのと、爪が友人に当たりケガをさせてしまうこと、両方があります。また、衛生面での問題がありますので、爪の白い部分は2mm程度に切るのが望ましいです。

1週間間に1回、爪切り習慣をつくることをおすすめします。

えがお

藤沢市立御所見小学校 1科連室
児童のみなさんへ No.5 2021.5.27

(おうちのひと、いっしょにみましょ)

6月の1科連目標は“歯を大切にしよう”

“歯”は、毎日の生活の中で、いろいろな動きをしてくれている。
大切な体の一部です。

食事など物を食べるときだけでなく、“話すとき”や“運動するとき”、“重い物を運ぶとき”にも歯は活躍しています。

この歯を大切にするためには、やっぱり「歯みがき」です！
みがき残さないように、ていねいにみがきましょう。



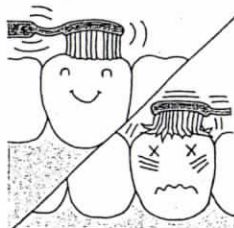
特に、ていねいにみがく必要があるのは…

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきの間
- ③ 奥歯の溝
- ④ はえはじめの歯

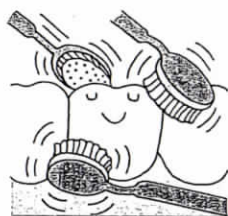
歯ブラシは



軽い力で



小さくぎみに



健康診断の日程です！～6月の予定～

3日(木) 歯科検診 … 2・4・5年生、5くみ

10日(木) 歯科検診 … 1・3・6年生

24日(木) 脊柱2次検診 … 1～6年生で対象になった人

3日(木) 午後は、5くみの宿泊前検診を行います！

ハンカチ・マスクを身につけて！ 予備マスクをかばんに入れましょう！！

熱中症に注意！

気温が高くて、湿度が高い。「暑くてムシムシするね」というときに
熱中症はおこりやすいといわれています。

ただ、とても暑い日ではなくても、暑さに体が慣れていないと

おこしやすいともわかっています。

水分補給をこまめにして、外での活動では帽子をかぶるなど、自分で
できる予防をしていきましょう。また、睡眠不足や朝食抜きでも、熱中症に
なりやすくなってしまいます。“早寝早起き・朝ごはん・朝うんち”で
元気にすごしていきましょう。