



ほけんだより



☆お家の人と一しょによみましょう。

2023年6月1日 磯部小学校



まもなく梅雨の季節ですね。むしむしと暑い日があったり肌寒い日があったりと、体調をくずしやすくなります。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒くなったら上着を着るなどして、体調管理を行いましょう。

6月のほけんもくひょう 歯を たいせつにしよう！

今月の体重測定後は、歯に関する保健指導を行います。また、6月26日(月)～30日(金)の5日間は、朝と夜のはみがき実施状況を確認します。

現在、学校では給食後の歯みがきを実施できていません。そのため、朝と夜のはみがきを確実に、みがき残しをつくらないように意識してください。また、歯科検診でむし歯が見つかった人は、早めの治療をお願いします。

今月の体重測定予定日



5日(月) 2-1, 6-2	16日(金) 4-1, 4-3, 5-2
12日(月) 3-2, 4-2	20日(火) 1-1, 1-2, 5-3, 6-1
15日(木) 2-2, 3-1, 5-1	

手足のつめチェックもあるので、つめが長い人は切っておきましょう。

保護者の方は「成長の記録」からお子さんの成長をご確認ください。



熱中症に注意しましょう

熱中症にならないために

- ① 衣服の工夫 (涼しい服装・日傘・帽子など)
- ② こまめに休憩・水分補給 (マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなります)
- ③ 体調を整える (朝ごはん・すいみんなど)



熱中症かな？とおもったら

- 涼しい場所で体をやすめる
- 衣服をゆるめる
- 足を高くして横になる
- 水分や塩分を補給する
- 体を冷やす
(水をかける、首やわきの下、足の付け根に氷やぬれタオルをあてる)

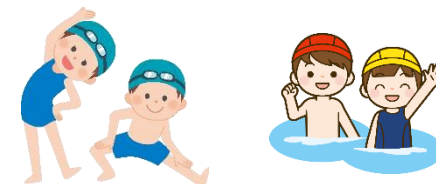


意識がない・回復しないときはすぐに救急車！



プール学習がはじまります！

6月12日(月)より、学校でのプール学習が始まります。楽しく安全に始められるよう、しっかりと準備を整えましょう。



【プール学習前に確認！】

- 手足の爪は短く切ってありますか？
爪が伸びすぎていると、周りの人にけがをさせてしまうかもしれません。
- 体の調子はいいですか？
発熱、下痢、吐き気などの症状がある場合は、無理をせず、参加を控えましょう。
- じくじくした傷はありませんか？
ばんそうこうを外すことができないけががあるときは、プールに入れません。
- しっかりと眠れましたか？
睡眠不足や疲れがたまっているとき、プールに入るのは危険です。
- 朝ごはんはしっかり食べましたか？
お腹が空いた状態だと具合が悪くなる可能性が高くなります。



プール学習は、他の運動よりも全身を動かし、エネルギーをたくさん使います。プールがある日の前日は早く寝て、朝ごはんを食べてくるようにしてください。