

すこやか

ほごしや かた
保護者の方へ

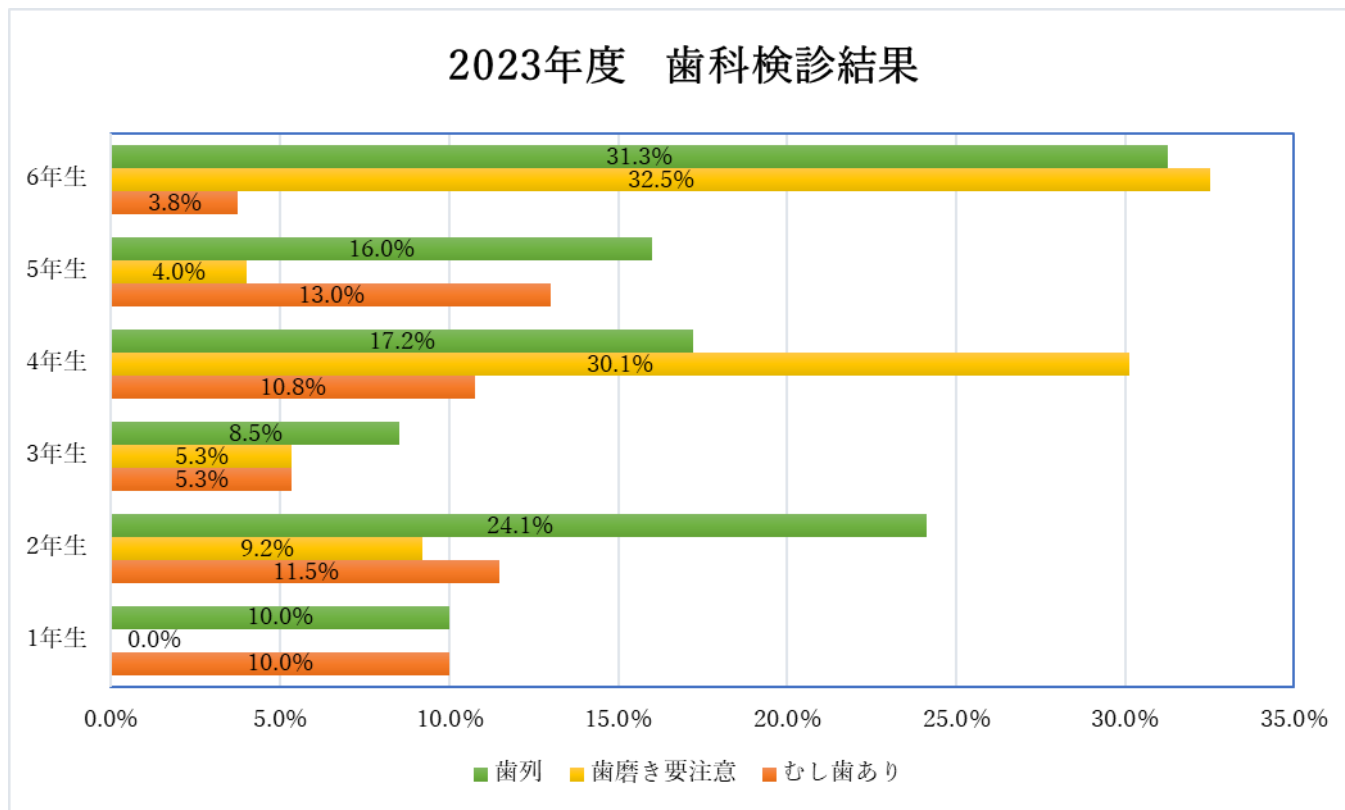
2023.5.31
藤沢小 保健室

雨が降る日がふえ、蒸し暑い日が続く季節になりました。体調をくずしやすい季節でもあります。5月半ば～「感染性胃腸炎」が流行っているようです。学校でもおなかをこわしてお休みしたり、早退する子が出ています。新型コロナウイルス感染症でお休みしている子も数人います。あさ、いねにいるときから具合の悪いときはくれぐれも無理に登校させることのないようにご配慮くださいますようお願いいたします。

けんこうしんだん 6月の予定

1日(木)	耳鼻科検診 2・4・6年 (9:15～)	上野則之先生 (上野耳鼻科検診医院)
14日(水)	眼科検診 全学年 (8:50～)	稲山貴子先生 (稲山眼科医院)
23日(金)	脊柱側弯検診 (該当者⇒お知らせをもらった子)	高山文治先生 (藤沢ぶん整形外科)

*5月25日に歯科検診がありました。検診で「むし歯あり」「はみがきがきちんとできていない」「かみ合わせ(歯列)について、ようすをみてください」と言われた子のグラフです。(上から、かみ合わせ・はみがき・むし歯)



学校で集団での歯みがきはしていません。

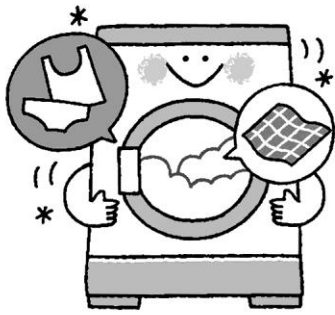


おうちでしっかり
みがきましょう

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは
毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、
体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで
体や髪の毛をしっかりと洗う

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時
期も、注意が必要です！ なぜなら、湿
度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、
体に熱がこもりやすいからです。また、
気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が
暑さに慣れておらず、体温調節がうまく
いきません。体を少しずつ暑さに慣らし
ていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、
少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上
げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服
装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分
をしっかり補給する。



熱中症予防には
麦茶がおすすめ
だそうです。
のどがかわく
まえに、少しずつ
のおように
しましょう

