

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.4 2022.5.23

健康診断結果について

現在、健康診断実施中です。検診項目それぞれ、「受診のおすすめ」を配付しますが、異常なしについてのお知らせは出していません。全ての結果は、7月にお渡しする「健康手帳」でご確認ください。

熱中症対策への「協力をお願いします！」

裏面「えがお」に、「夏の準備をしておきましょう」として、暑さに備えた体づくりをおすすめしました。

本格的な暑さになる前に、熱中症予防行動のポイントとして、厚生労働省でも推奨しています。また、学期初、特に低学年においては、体温調節機能が発達段階にあると言われており、そこでも、汗をかきこくことが「大切なこと」です。

また、水分補給ですが、水筒持参はOKです。普段は、水またはお茶ですが、夏場はスポーツドリンク可となっています。

そして、特にご家庭でお願いしたいのは、睡眠と朝食です。睡眠不足朝食抜きは、熱中症リスクが高まります。元気に夏を過ごせるよう、ご配慮ください。

落とし物コーナーは、いつも物々たくさん!!

2階職員室前の廊下に、落とし物コーナーがあります。学期ごとに整理をしても、すぐに物でいっぱいになります。

子どもたちと共に落とし物がくるため、4月すでに、たくさんの落とし物が集まっています。洋服、ハンカチ、靴下 ... 放課後の忘れ物もあるため、ボールなどもあります。

記名があれば、持ち主に戻せるのですが、ほとんど記名はありません。お子さんの洋服や、持ち物には、ぜひ、名前を書いて大事に使ってください。

感染症対策への「理解と「協力」ありがとうございます!!

学校での集団生活をするためには、まだまだ「感染症対策」が必要です。これまで通り、「健康調査票」の記入や検温をお源徴します。また、ハンカチを身につけること、マスク予備を鞆に入れておくこと、ゴミを捨てるためのビニール袋を持参することなども変わりません。

そして、少しずつ気温が上昇して、初夏を感じさせる陽気の日も増えてきます。そのような状況になるといわれるのは、マスク着用したままでの外遊びや運動です。基本、マスク着用はありますが、外遊びや体育はマスクをはずすことができます。また、登校中においても「暑さ」や「息苦しさ」を感じたらマスクをはずしましょうと子どもたちに伝えています。

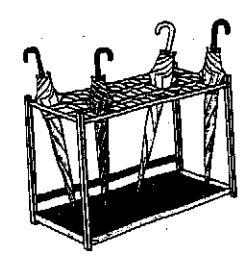
それでも、マスクをはずしたくないというお子さんもいるかと思いますが、その場合は、運動強度や量をさげるしかありません。これは、個人差があるため、マスク着用ならこれくらいという目安が難しく、体調不良を訴えるお子さんが度々います。

マスク着用での運動等は、身体へのリスクが高く、熱中症などの健康被害が発生するおそれがあります。ご家庭においても、外遊びや運動時のマスクの扱いについて、お子さんとどのようにするか話していただいています。お子さんが、どうして：らいいのかわからないということのないように、話題にしたいポイントだと思います。

学校では、マスクをはずしたらおしゃべりはしない、人との距離をとるといったルールになっています。

十分な身体的距離が確保される場合は、必ずしもマスク着用の必要はないですが、この十分な身体的距離の目安は、対面を避けて2M以上のため、学校での基本がマスク着用です。

最近、雨がよく降り、傘の出番が多いですね。傘立てに入れていると、よく似た傘や同じ傘は、間違えやすいです。柄や留め具あたりに、記名があると、間違えにくいです。



えがお

藤沢市立御所根小学校 保健室
児童のみねさんへ No.4 2022.5.23

おうちのと、
いっしょにみまほ!

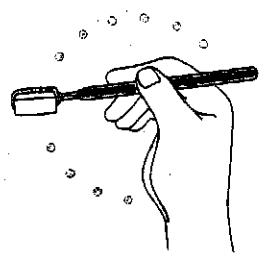
6月の保健目標は「歯を大切にしよう」

毎日の生活の中で、「歯」はいろいろな働きをしてくれる大切な体の一部です。

「食べる」ときはもちろん、「話す」ときや「運動する」とき、

「重い物を持つ」ときにも、「歯」は働いています。

この働きものの「歯」を大切にするためには、ていねいな歯みがきが必要ですよ。



歯ブラシの持ち方は、これ!
軽い力で、こきざみに動かして歯をみがくのに、
みがきやすい持ち方です。



- ☆ 歯と歯の間
- ☆ 歯と歯ぐきの間
- ☆ 奥歯の溝
- ☆ はえはじめの歯

とくに、ていねいに
みがく必要があります!!

6/4~10は、歯と口の健康週間。この機会に、歯を大切にするための歯みがきを意識してみよう!

健康診断の日程です! ☆6月の予定☆

2日(木) 歯科検診 ... 2・4・5年生

ごせけんちん おこな
午前中に行きます!

9日(木) 歯科検診 ... 1・3・6年生、5くみ

16日(木) 脊柱2次検診 ... 1~6年生で対象になった人

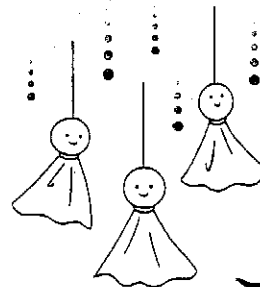
30日(木) 宿泊前検診 ... 5くみ

ごご おいな
午後に行きます!

たいりやう ひと たしんせつたい
対象になった人には、担任の先生
からお知らせがいきます。

夏の準備をしておきましょう

暑くなる前に、暑さに備えた体づくりをして、元気に夏を過ごしましょう。
「からだづくり」といっても、トレーニングというわけではありません。外遊びや軽い運動で、汗をかくことが大切です。そして、汗をかいたら水分補給を忘れずにしましょう。



あめひ おお
雨の日が多いですね。
傘をさしていると、周りがよく見えないことがあります。いつもより、周りをよく見ましよう。
そして、傘に名前を書いておきましょう!