

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 2025.5.29

気象変化による事故に注意を!!

光化学スモッグや雷など、気象変化についての注意事項を、お子さんと話したことはありますか？ これからの季節、注意が必要です。

ご家庭においても、お子さんの発達段階に応じた指導をお願いします。

◎光化学スモッグ → 自動車や工場から排出される化学物質が紫外線を受け、光化学反応により発生します。特に被害を受けやすいのは、眼疾患、呼吸器系疾患、アレルギー体質等の子どもです。

“光化学スモッグ注意報”発令時は、屋外での運動は避けて、調子が悪い子どもは室内で休ませてください。

“光化学スモッグ警報”発令時は、屋外での激しい運動は中止してください。

↓ 被害が発生したら…

※ 目・鼻のどに刺激や痛みなどを感じたり、頭痛や吐き気等の症状がでた場合には、外での活動を中止して、洗眼・うがいをしてください。また、室内で安静にして、症状回復を待ちましょう。

※ 手足のしびれや呼吸困難、失神等の症状がでた場合は、医師の手当てを受けるようにしてください。

光化学スモッグの情報は、市の防災行政無線でお知らせされます。(その他、防災アプリ、ハザードン、ふじさわ防災ナビ等でもお知らせされます。)

水泳学習の準備をお願いします!

☆水泳学習開始前に確認☆

・目や耳、鼻の病気はありませんか？水泳で悪化はしませんか？

☆水泳学習前日までに準備☆

・手足の爪を切っていますか？

・水泳学習に使用する持ち物は、そろっていますか？

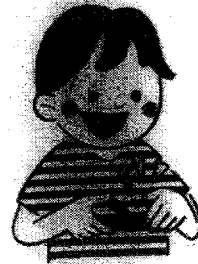
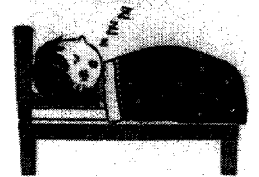
☆水泳学習前日の準備☆

・夜早く寝るようにしましょう!!

☆水泳学習当日の準備☆

・朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう!!

・朝のうちに、排便をすませておくといいですね!



お子さん自身が、自分で爪を切ることができるようになっている場合も、水泳学習時のケガ予防のため、保護者の方に確認をしていただくと安心です。ご協力をお願いします。

歯みがき習慣を身につける機会に!

歯と口の健康週間に合わせて、6月の保健目標は“歯を大切にしよう”です。子どもたちに歯みがきの習慣を、しっかり身につけられるといいですね。



えがお

藤沢市立郷所見小学校 保健室
児童のみなさんへ No.6 2025.5.29

おうちで
いしははみましょ!



6/4~10は 歯と口の健康週間!

歯と口の中を健康にたもつために、自分にできることは

歯みがきです。そして、具合が悪いと感じたら、すぐに

歯医者さんにもてもらいましょう!

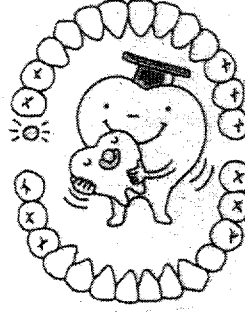
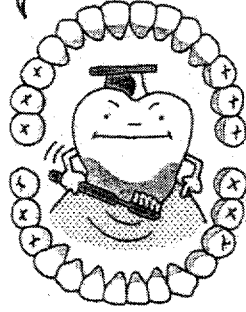
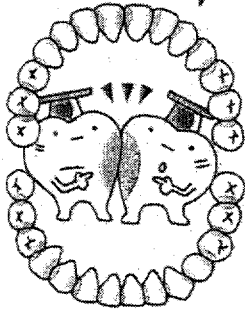
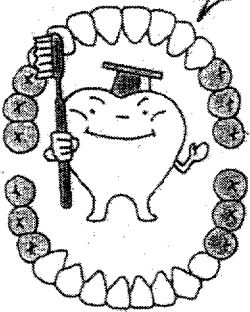
歯みがきの
ポイント!!

お口は
奥歯

歯と歯の間

歯と歯ぐきの間

生えはじめの歯



天気の変化などによる事故に注意!!

これから、気温が上がってくると「光化学スモッグ」が発生することがあります。「目がチカチカする、

頭痛がする、息苦しい」など、体に異変がでることがあるので注意が必要です。市の放送があったら、

外での運動をやめましょう。体の具合が悪かったら、目を洗ったり、うがいをしてください。

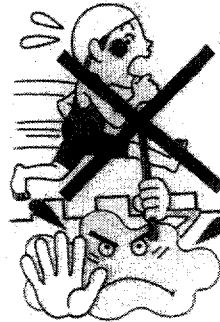
こうかい ばせい ばせい しほりょう
光化学スモッグが発生した場合、市の放送で
お知らせされます!

水泳の授業が始まります!

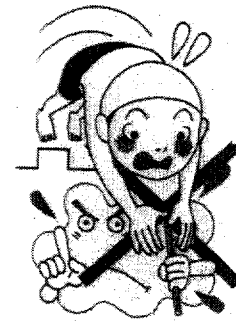
水泳はスポーツです。体の具合が悪いところがあったら、参加する

ことができません。また、スポーツをするときには、スポーツをする
前・中・後の水分補給が必要です。水泳も同じです。

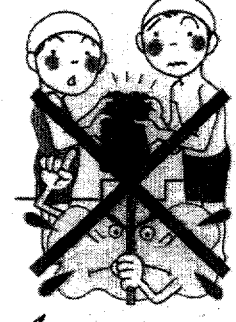
先生のお話を、よく聞いて行動しましょう。



はし
走りません!



とびにみません!



タオロのかかりは
しません!



いんびたいそう
準備体操は、しっかりと!!



たいようふりよう
体調不良やけがは、すぐに先生へ!!