

ほけんだより

令和7年7月1日
豊田市立井上小学校
保健室より

夏は強い日差しに照らされて、景色が美しい季節です。お出かけをしたり、お祭りに行ったりする人もいるでしょうか。熱中症や夏かぜに気をつけて、すてきな夏にしましょう。



下校前、水とうが重いままの人はいませんか？
毎ほうか、水分をとるように心がけましょう。

かかさし 登下校

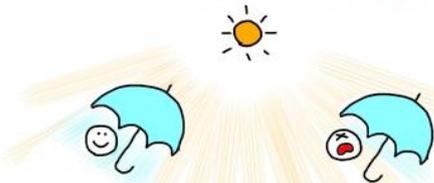
工夫ひとつで 効果アップ

★ とうめいなかさや、光がすけやすい かさは、日がさにあまり向きません。

★ 日差しをさえぎる力があるかさや、日がさにオススメです。

太陽 に向かってさそう

まわりによく注意しよう



太陽の光をさえぎるように さすのがポイントです。



いつもよりまわりが見えづらい分、よくまわりを見たり、近づいてくる音をよく聞いたりして、気をつけましょう。



道路を横断するときは、手のかわりに かさをあげて 車からよく見えるようにしましょう。



シューズの **ここ** どうなってる？

シューズのかかとをふんではいている人をよく見かけます。車ぶ原因になるので、かかとをふまないで、正しくはきましょう。

足の指が重くかせないぞ
足の指がのはせないぞ

シューズのかかたが曲がって 足首に当たっていたいぞ



足が大きくなって、シューズのサイズが合わなくなつたかも？ お家の人に見せて 買いかえの相談をしましょう。



かかとをふみすぎて かかたがつぶれて しまっているかも…。残念ながら、つぶれた かかととは直らないので、新しいシューズになったら かかとをふまないようにしましょう。

校舎の中での けがを減らそう

保健室前に「けがマップ」といって、保健室に来たけが人が、どこでけがをしたのかわかるマップがあるのを知っていますか？
5月あたりから、教室やろうかななどの「校舎の中でのけが」が増えてしまっています。



教室はものが多く、ぶつかりやすいので 歩いて 通りましょう。



ろうかや P 階段は、右側を歩きましょう。



教室の出入り口やろうかの曲がり角は、人とぶつかりやすいので、少し止まってから歩きましょう。

保護者の皆様へ

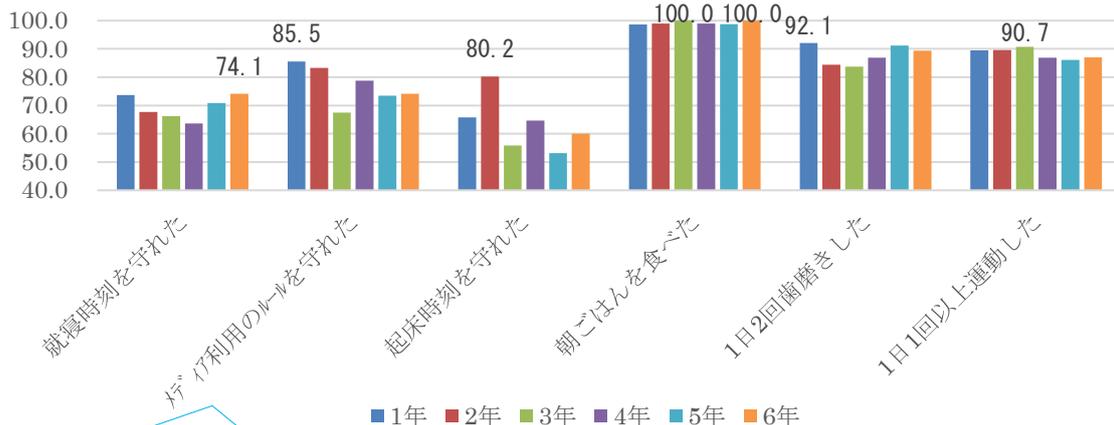
異常な暑さが突然やってきて、外遊びや水泳ができなくなるシーズンが早くきてしまい、子どもも教員も困惑の6月でした。体調不良は熱中症リスクを高めるため、下校時に熱中症指数が高く、かつ体調不良の場合はお迎えをお願いすることがあります。お手数をおかけしますが、安全のため、ご対応をお願いいたします。

楽しい夏休みまであと一息のこの時期、安全に楽しく過ごしてほしいと思います。



健康アップへの道！6月結果

5日間のうち「4・5日達成できた人（高得点）」の学年当たりの割合です。*スペースの都合上、数字は抜粋して掲載します。



メディア利用のルール

目的に合わせ、さまざまなルールを設定していただきました。

「ゲーム（スマホや動画）は1時間まで（30分まで）」など

⇒時間制限をすることで、だらだら使い続けてしまう依存状態を防ぐ。

「寝る1時間前にはブルーライトを見るのをやめる」「スマホは8時まで」など

⇒寝る前の使用を控えることで睡眠の質を高める。

「食事中はテレビをつけない」「ゲームは宿題を済ませてから」など

⇒生活の中の基本的なルールを徹底する。

「30分に1回休憩」「使った後は遠くをながめる」など

⇒目の健康に配慮した使い方を習慣づける。

朝ごはん

1日の活動の大切な始まりです。毎年学年が高い傾向にあり、ぜひ今後とも維持していただきたいです。

スクールカウンセラー来校

≪7月の来校≫

7月 3日（木）10:00～16:00

10日（木）10:00～16:00

17日（木）10:00～16:00

フッ化物洗口 コップの持参をお願いいたします

毎週水曜日の朝、フッ化物洗口を行っています。（希望しないお子さんは水でうがいをしています）

毎週水曜日に間に合うように、コップを持参させてください。

【コップを忘れた場合】

学校貸し出し用の紙コップでうがいをしています。使用した場合は、新品の紙コップ（サイズは問いません）で返却してください。よろしくをお願いいたします。

百日咳について（注意喚起）

愛知県内で百日咳が流行しており、豊田市でも少し見られています。お子さんに長引く咳があった場合には、無理に登校せず、医療機関に受診することをご検討ください。

【症状】

通常は、普通のかぜのような症状で始まり、次第に咳が酷くなり、顔を真っ赤にしてコンコンと激しく咳込み、最後にヒューと笛のような音を立てて息を吸う発作を起こします。

【予防策】

- ① 咳エチケットの励行、外出時等には手洗いうがいをする
- ② 長引く咳がある場合は、医療機関へ受診をする
- ③ 予防接種の実施（生後2か月から7歳6か月未満の児が定期接種の対象期間）