




令和4年5月27日
畝部小学校 保健室

6月に入り、気温が高くなってきましたね。心も体も疲れの出やすいこの時期は体調を崩しやすいので、注意が必要です。疲れたなと思ったら、早めに寝たり、好きな音楽を聴いたりして、気持ちと体をゆったりさせる時間を作りましょう。

プール学習、 始まるよ。



今月の保健目標 歯をたいせつにしよう

今月の保健目標は、「歯をたいせつにしよう」です。畝部小学校では新型コロナウイルス感染症予防のため歯みがきとフッ化物洗口を中止しています。お家でしっかりと歯みがきを行ってむし歯予防をしていきましょう。食べ物をよくかむこともむし歯予防につながります。給食を食べるとき、かむことを意識して、きれいな歯を保ちましょう。

★いいことたくさん！よくかんで食べよう★

のうのはたらきアップ 歯・口の病気よぼう あごがきたえられる しょうかをたずける



熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう！！

～外活動、体育の授業中、登下校時～



マスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水症になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。マスク着用により熱中症のリスクが高まります。(環境省・厚生労働省より)

外遊びや、体育の授業中は人との距離を十分にとって、マスクを外しましょう。登下校時は、マスクを外して静かに歩きましょう。



すいえい はじ 水泳が始まります！！

プールのある前日までに、耳^{みみ}そうじや手足^{てあし}のつま切り、かみの毛^けはなるべく短^{みじか}く切るか、結^{むす}べるように整^{ととの}えておきましょう。

また、前日^{ぜんじつ}には入浴^{にゅうよく}し、しっかりと睡眠^{すいみん}をとり、当日^{とうじつ}は朝ごはん^{あさ}をしっかり食^たべることも大切^{たいせつ}です。

プールに入^いった後はシャワーで体^{からだ}をよく洗^{あら}ったあと、水道水^{すいどうすい}で顔^{かお}を洗^{あら}い、うがい^{うがい}もしましょう。体^{からだ}とかみ^けの毛^けはしっかりふいて、かわかし^{かわかし}ましょう。

すいえいまえ 水泳前チェック！

- ・つま^のめは伸び^のていませんか？
- ・朝^{あさ}ごはん^{あさ}は食^たべていますか？
- ・熱^{ねつ}はありませんか？
- ・目^めが充^{じゅうけつ}血^{けつ}していませんか？
- ・すい^{すい}みん^{みん}はとれてますか？
- ・はな^{みず}水^{みず}やせき^{せき}はで^でていませんか？



プールでのやくそく！！ みんなの安全^{あんぜん}のために

× プール^{はし}サイドを走^{はし}らない



× プール^とに飛^とびこま^{こま}ない



× はし^{はし}やが^{やが}ない・ふざ^{ふざ}けない



× むり^{むり}をし^しない



おうちの方へ



- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週木曜日の 10 時～16 時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら担任または養護教諭へお知らせください。
- ・心の相談員の年代司穂先生は、6 月 1 日（水）・6 日（月）・10 日（金）・15 日（水）・17 日（金）・22 日（水）・24 日（金）の 9 時 30 分～14 時 30 分の勤務です。相談を希望される場合も同様にお知らせください。