

ほけんたより



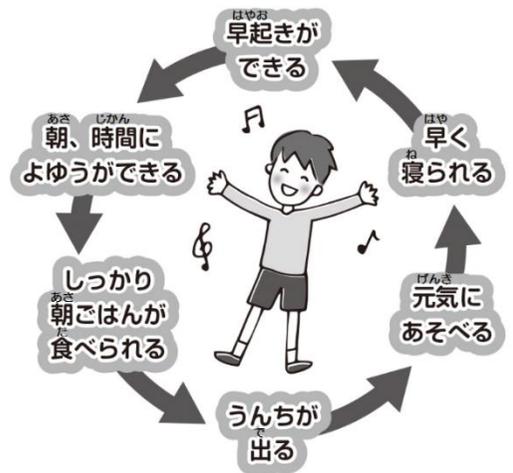
桜谷小
保健室
R2.6

ようやく学校がはじまりました。5月のけんこうしゅうかんには、「おうちの時間を、ごはんの時間、べんきょうの時間、あそびの時間に分けてすごしていた」「ねる時間を早くしてがんばった」「ゲームの時間をまもった」と、学校せいかつになれていこうと、おうちの人といっしょに努力しているすがたがうかがえました。少しずつ、ゆっくりと整えて元気きなからだですごせるようにしましょう。

<おうちの方へ>

6月も引き続きコロナ感染の健康観察を実施します。毎日子どもさんに持たせてください。また下のチェック項目についても、注意して見ていただくようお願いします。

- 頭痛や腹痛はありませんか
- 臭覚や味覚の異常はありませんか
- 平熱を超える熱はありませんか
- 顔色は悪くありませんか
- しっかり寝ていますか ○食欲はありますか
- 元気はありますか（無口・表情が暗い）



はみがきをするときは かがみを見てみがこう



6月4日～10日までは「はとくちのけんこうしゅうかん」。日本では、今年のテーマは「さかそうよ えがおの花を はみがきで」です。毎日食べたあとはきちんと口の中をおそうじして、さわやかな口もとですごせるようにしたいものですね。

約3か月の休みの間も歯みがきはできていましたか？今までたいせつにしてきたじぶんのは です。

これからも、こどものはから おとなのはに はえかわっていきます。じょうぶなはがはえるように、口の中は せいけつにしておきましょう。はみがきのときには、かがみでかおを見ながら、「きょうのは、きれいかなあ」「いたいところは、ないかなあ」と、はみがきのしゅうかんをみなおしましょう。

*新型コロナの感染で、学校歯科医による「歯と口の健康診断」は2学期に行うことになりました。またフッ化物洗口は今のところ未定です。

ことしは ねっちゅうしょう 熱中症にかかりやすいよ

「いつもの年より熱中症にかかりやすいからだになっている」と言われていますが、それはどうしてでしょう？

からだは夏に向かってだんだんとあつさになれていくようになっていきます。ところが、コロナ対策で4月5月は外出することができず、室内ですごしていました。そのため、あつさになれていない、からだを動かす量が減っているため、熱中症になりやすいからだになっています。それをふせぐには、どうしたらいいでしょう？



- あせをかきにくくなっている
- 熱をからだから ながしにくくなっている
- マスクで熱がこもりやすくなっている

今からこころがけよう

- ★外のあつさになれよう！
1週間～10日間かかると言われています。1日15分、20分とだんだんと時間をふやしていくといい。
- ★うんどうをして、あせをかこう！
- ★お風呂にはいろう！

- あつさにたえられると思っても、できるだけずい場所に行こう。
- 3食きちんとたべよう。朝ごはんに、おみそしるやスープがあると塩分、水分がとれるからいいね。
- のどがかわいていなくても、水分をこまめにのもう。
- けいこうほすいえき じょうび経口補水液を常備しておこう。（水500mlに塩1.5g、さとう20g）
- 早くねるようにしよう。



水とう まいにち持ってきましょう

「もう少しのみたいなあ」というときに、「あっ！もうない！からっぽだ！」とあわてている人がいます。かえりの分のことも考えて、多めに持ってきましょう。