

ほけんだより 6月

令和6年6月10日
日高市立高萩小学校
保健室 矢島 緑

徐々に気温が上がり湿度が高くなる梅雨の時期を迎えました。天気がいい日は校庭で元気いっぱい、汗をかきながら遊ぶ姿が見られます。今週からいよいよ水泳指導が始まります。安全に楽しくおこなうためには体調管理と健康観察が大切です。十分な睡眠時間の確保、衣服の着脱で体温調節、朝食を必ず取る等生活習慣を整えていけますようご家庭でも引き続きよろしくお願ひします。

熱中症
が増えてきます



6月がつは体を動かすと気持ちのいい季節きせつ。でも、急に暑あつくなった日は熱中症ねつちゆうしやうに要注意ちゆうい！

「熱中症ねつちゆうしやうは夏なつになるものですよ？」。そう思われがちですが、この時期じきはまだ体が暑あつさに慣れていないので、いきなり激げきしい運動うんどうをすると熱中症ねつちゆうしやうの危険きけんがあるのです。

油断ゆだんせず、しっかり対策たいさくしましょう。疲つかれたときや体調たいちゆうが悪いときは無理むりをしないことも大切たいせつです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩きゆうけいと水分補給すいぶんほきゆう
- 脱ぎ着ぬぎしやすい服装ふくそう
- 屋外あきかいでは帽子ぼうしをかぶる
- 軽い運動かろい うんどうで暑あつさに慣なれておく



体育の授業等では、水筒を校庭や体育館に持っていき、こまめに水分補給をおこなっています。水筒や汗を拭くタオルの準備をお願いします。



「結果のお知らせ」をお渡しします。

学校健診の結果、検査や治療が必要とされた場合に、「結果のお知らせ」をお渡ししています。できるだけ早めに受診をしていただき、受診結果を提出していただきますようお願いいたします。特に内科や眼科、耳鼻科で結果のお知らせを受け取った方は、主治医による水泳の可否についての指示項目がありますので、水泳が始まるまでの受診を勧奨しています。



また、学校での検診や視力・聴力検査は疾病の疑いや異常の疑いを選び出す「スクリーニング」のため、病院では「異常なし」と言われる可能性もありますので、ご了承ください。

*学校健診を欠席された方へは、「欠席者健診のお知らせ」をお渡ししています。なお、耳鼻科検診については学校医ではなく埼玉医大の医師が担当しているため、欠席者健診のお知らせを配布しておりません。ご不明点がありましたら、お問い合わせください。

はじめてのメガネ・コンタクトレンズ



メガネ・コンタクトは眼科医院で処方してもらいましょう

お子さんが初めてメガネ・コンタクトを使用する場合は、眼科で処方箋を出していただいてから、めがね屋さんに行かれることをおすすめします。

午後の検診となりますので、歯ブラシを持参してください。
給食後歯みがきをしてから検診をおこないます。



あれ？

もしかして、くち臭い…？

それ、

ぜっ たい
舌苔



のせいかも

舌をベーツとしてみてください。きれいなピンク色ですか？
もし黄色っぽいものがついていたら、“舌苔”がたまっています。

舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。
なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。

口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

舌苔掃除の
ポイント

- ① 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- ② 専用のブラシを使うと効果的！ 口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。舌の粘膜を傷つけないように“やさしく”を心がけて。

きれいな舌&
フレッシュな息
で自信を持って
学校生活を
送りましょう！

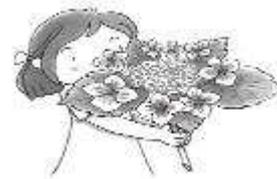


保健室より

先日5年生の宿泊学習に行っていました。山登りをしてカレーライスを作って宿泊する…たくさんの体験があるので、様々なけがや病気を想定した保健BOXを持参し臨みました。正丸駅から名栗げんきプラザまでの道のりは、ハイキングではなくしっかり山登りといった感じで、私は内心きついと思いながらも元気な素振りで最後尾を歩きました。前日の雨で足元が滑るところもあり、何度も転んでしまう子もいましたが、班の子たちで励まし合いながらその度立ち上がって前へ進む姿は立派でした。途中の休憩場所で食べたあめが美味しかったこと、いい思い出となりました。

山道で足をひねって軽く痛めてしまった子はいましたが、大きなけがや体調不良がなく、帰りも全員で下山できたことは本当に良かったです。持参した保健BOXは使わずそのまま持ち帰りました。大きな山を乗り越えた5年生は、きっとこの後の学校生活も協力し合って過ごしていけることと思います。今月は6年生の修学旅行を控えています。体調を整えて皆が元気に出かけられるよう願っています。

さて、6月に入り学校生活に慣れてきた半面、体や心に疲れが出ている人も見られます。ご家庭でお子さんの気になることや心配なことがありましたら、担任だけでなく他教員や、養護教諭やスクールカウンセラー等にいつでもご相談ください。



△ 心が疲れているときのサイン △



気分が落ち込む



食欲がない



おなかがしばしば痛む