



6月になりました。くもりや雨のときは肌寒く、晴れると夏のように暑くなります。体調不良や熱中症に気を付けて過ごしましょう。熱中症予防のために、休み時間や体育の前後には飲み物を飲みましょう。汗をかいたときは汗をタオルでふき、肌を清けつにしましょう。

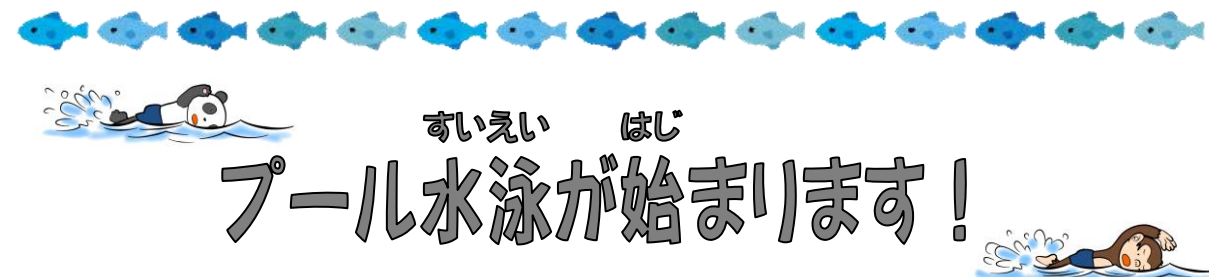


<今月の保健行事>

日にち	すること	する人
6日(木)	耳鼻科検診	1年生/先生に言われた人
20日(木)	学校保健委員会 13:30~	5年生/おうちの人

【おうちのかたへ】

本校では年2回、学校医、学校歯科医、学校薬剤師を迎え、おうちの方や子どもたちとともに健康について学び、話し合う場として「学校保健委員会」を設けています。今月は、今年度第1回の学校保健委員会です。当日は、5年生の子どもたちと喫煙防止について考えた後、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方から助言をいただきます。お子さんの学年に関係なく保護者の方々のご参加をお待ちしています。



水泳はとても体力を使うため、体の準備が大切です。水泳の前の日は早くねて、次の日朝ごはんを食べて登校しましょう。

はや あさ
早ね・朝ごはん

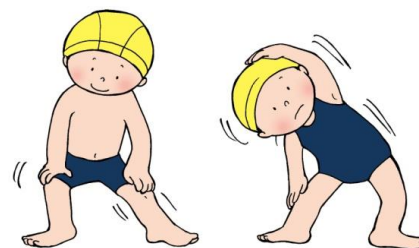
自分や周りの友達をきずつけないために、必ずつめを切っておきましょう。足のつめも忘れずに切りましょう。

つめ



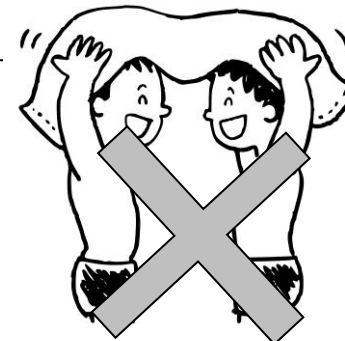
じゅんぴ うん どう
準備運動

準備運動をしっかりとやりましょう。けがの予防になります。



タオル

タオルは自分のものを使いましょう。タオルを貸したり借りたりしないようにしましょう。



おうちのかたへ

【保健室の様子】

5月下旬から、頭痛や腹痛、しんどさなどを訴えて保健室に来室する子どもが増えています。暑さに体が慣れていない、布団から出て寝たため寝冷えした、疲れ、などいろいろな要因が考えられます。登校前には、ご家庭での健康観察をお願いします。

【健康診断について】

今年度予定している定期健康診断および各種検診は6月6日(木)までで終了予定です。受診の必要があると判断された児童には各種健康診断の結果のお知らせを配布しています。また、各種健康診断の結果のお知らせにつきましては、医療機関で記入の際に文書料が発生する可能性があります。事前に受診する医療機関へお問い合わせください。色覚検査については調整中です。

【プール開きにむけて】

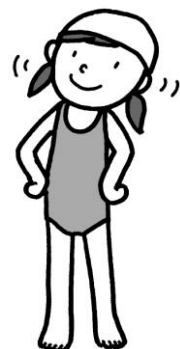
「水泳指導事前健康調査」へのご回答ありがとうございました。けがや感染症の病気などで、プールに入ることができない場合は、その都度必ず担任へお知らせください。プールに入った後、軟膏を塗ったり、点眼したりする必要がある場合には、子どもが自分でできるように練習をしておいてください。

水泳指導が始まります！

プールカードにサインをする前に、保護者の方による健康チェックをお願いします！



- ☐ 顔色は普通ですか？
- ☐ 睡眠は十分にとれましたか？
- ☐ 朝食はしっかりと食べましたか？
- ☐ 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？
- ☐ 下痢はしていませんか？
- ☐ ジュクジュクした傷はありませんか？
- ☐ 爪は短く切ってありますか？
- ☐ 熱はありませんか？



安全で楽しい水泳授業のために、ご協力をお願いします。

【飲み物・汗拭きタオルを持たせてください】

気温や湿度が高い日が増え、熱中症の危険が高まっています。こまめに水分補給ができるよう、十分な量の水分を凍らせずに持たせてください。(スポーツドリンク持参可)冷たすぎる水分を補給したことによる体調不良を防ぐためです。ご理解とご協力をお願いします。

① 自分に必要な量を持ってきましょう。

⇒体調や気温・湿度などをふまえ、用意をお願いします。個人差もありますが、1リットル程度あると安心かと思います。



② 友だちにあげたり、友だちからもらったりしてはいけません。

③ 飲み物はこおらせないで持ってきましょう。

⇒「冷たすぎておなか痛くなった。」「ペットボトルにお茶を入れて凍らせて持ってきたら、なかなか溶けなくて、飲みたいときに飲めなかった」という声が例年あるようです。そのため、水分は凍らせずに持たせてください。体に負担がかかりにくい水分の温度は10度前後といわれています。



外で遊んだり、体育をしたりした後の子どもたちは、まるで水浴びをしたかのように汗びっしょりになっています。そんな時、手洗い場で顔を洗っている子どもを見かけます。汗を洗い流し、さっぱり！なのですが・・・その後、汗びっしょりの洋服で顔を拭いたり、水に濡れたまま教室へ戻ったりする子どももいます。手拭き用のハンカチとは別に、汗拭き用のタオルを持たせてください。

また、これから雨の日が増えてきます。登校中に靴下が濡れてしまい、濡れたままの靴下や裸足に上靴で過ごす子どもが見られます。必要であれば替えの靴下を持たせてください。



【学校の水道水の水質について】

学校の水道水は、学校薬剤師が定期的に遊離残留塩素などを検査し、飲料水の基準を満たしていることを確認しています。しかし、学校の給水構造上、休み明けや、気温が高い時期、水道水の使用量が少ない時期には、受水槽・高架水槽から蛇口までの水道管内に溜まっている水から塩素が揮発してしまい、一時的に遊離残留塩素の基準値を下回る可能性があります。ご理解のほど宜しくお願いいたします。