

# スタート

6月号

毎日が あたらしい一日!

2018年 5月31日 森中央小学校 ほけんし

## 感染症（感染性胃腸炎など）に注意しましょう!

寒暖の差が激しい季節で、つかれがからだ（とくにおなか）にでている人も多いようです。郡内でもインフルエンザ・感染性胃腸炎・手足口病・咽頭結膜熱など様々な感染症があるようです。また、眼のかゆみ・鼻炎・湿疹などアレルギーの症状を訴える児童も多いです。早めの受診・ケアを心がけましょう。

つゆが始まるこれからの季節は特に、意識して体調管理が必要です。水分・休養・栄養をしっかりと、睡眠をたくさんとることを心がけてください。おなかの調子が悪い時は、牛乳をひかえたり、水分をこまめにとるなど工夫しましょう。体調が悪い時は無理をせず、一日元気に学校で過ごせるようになってから登校しましょう。ご協力お願いします。



## 熱中症に注意しましょう!

蒸し暑くなるこれから、とても、キケンです!!

### 1. 朝ごはんを、かならず食べよう!

エネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

食べないと塩分や栄養が足りなくて気分が悪く

なることが多くなります。

### 2. たっぷり、ねむろう!

夜は、早めに眠って疲れをとり、明日のエネルギーをたくわえましょう。眠りが足りないと気分が悪くなることもあります。

### 3. 水分をとろう!

運動の前に、コップ1ぱいぐらいの水を!

休けいの時は、少しずつ何回ものみましよう。

### 4. 帽子・衣服の調節・汗の始末をしよう。

帽子をかぶり衣服で暑さ・寒さを調節しましょう。

タオルで汗をふき、お風呂で汗を洗い流しましょう。

### 5. 調子が悪いときは、むりをしないようにしよう。

立っている時に気分が悪くなったら、その場にすぐにすわ

りましよう。気分が悪いときは、友だちでも、先生でも、近

くににいる人に早めに知らせてください。

### ～おうちのかたへ～

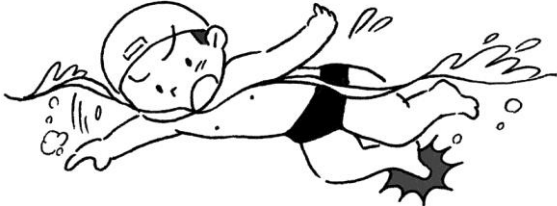
やすみあけに、体調不良を訴える子どもが多いです!話をきくと、「きのうは、試合だった」「遠くまで、でかけていた」「夜遅かった」・など、休みにかえって疲れが増している子どもさんもいるようです。心もからだも元気になる休日を!

## もうすぐプール開きです。からだを持ち物の準備をしましょう！

～お願い～

- ・具合の悪いところは受診しましょう。  
(目・耳・鼻・のど・皮膚などの調子が悪いと、水泳で悪化することもあります。)
- ・泳げる体調か家庭で確認して下さい。泳いでいる途中で気分が悪くなったらすぐ先生に言いましょう。
- ・プール後、「寒さ」を訴える児童が多いです。上着等必要なものは持たせてください。

### 足がつつたら？



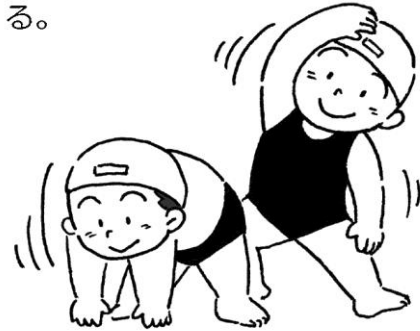
プールや海で足がつつたとき、大切なことは、「あわてない」ことです。

落ちついて次のようにしましょう。

- ① プールサイドや海の浅いところへいく。
- ② 動けないときは大きく息を吸いこんでうく。
- ③ つている足の指先をそらせるように引っ張り、つつたきん肉をのばす。
- ④ おさまったら水から上がり、マッサージをする。

### プールの前は？

- ① 前日は、早目にねる。
- ② 手や足のつめを切っておく。
- ③ 朝ごはんは、必ず食べる。
- ④ 準備たいそを、しっかりする。
- からだの調子がよくないときは、先生に話して、プールに入るのはやめる。



### プールのあとは？

- ① 目をよくあらう。
- ② うがいをする。
- ③ かみの毛や、からだ全体をシャワーでよくあらう。
- ④ からだの水を、よくふきとってから着がえる。



### 6月5日～6月15日「はみがきすっきり週間」です！

～給食後「はみがきポイント」を意識してみがきます～

- おくば・前歯・歯の裏・はとはぐきの間・歯と歯の間・かさなっている歯など、意識する場所を決めて磨きましょう！
- 土・日も1本ずついねいにみがきましょう。歯みがきを見てあげて下さい。歯ブラシのチェックもお願いします。
- 特に夜は、一本ずついねいにみがきましょう。90秒は必要です。朝、口の中がすっきりする感覚がわかるようになりますよ。

#### 6月の保健行事

検査が必要な児童へ連絡します。

- ① 尿検査(予備日) 6月12日(月)・・・該当の児童
- ② 歯科検診  
6月14日(木) 9:00～・・・1・2・3年生  
6月15日(金) 9:00～・・・4・5・6年生
- ③ 耳鼻科健診  
6月19日(木) 13:20～希望者(4月の調査より)