

ほけんだより 6月

令和5年6月1日
一宮町立一宮小学校
保健室

5月の中旬から、毎日の気温差の影響からか、体調不良者の来室が増えました。日によってバラバラの気温には、服装選びにも苦労します。

まだ肌寒い日がありますが、これからは高温多湿の梅雨シーズンに入ります。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にかかりやすいです。水泳学習も始まっていますので、体調管理にはより一層力を入れましょう。

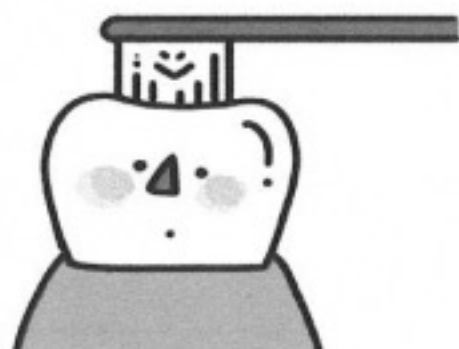


5月22日から給食後の歯みがきを実施しています。時間がない中ですが、「食べたらみがく」を習慣づけ、歯を大切にしていきましょう。

また、6月は歯科検診が始まります。下のイラストを参考に、ていねいに歯みがきをして歯科検診に臨みましょう。

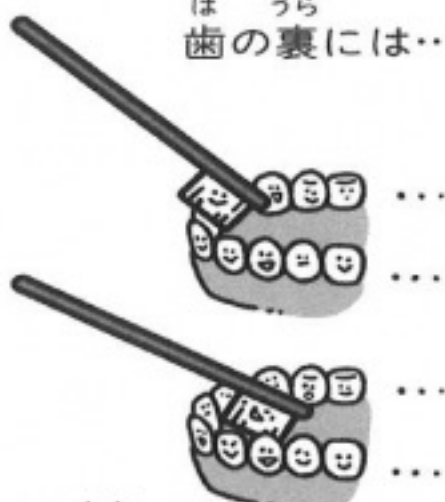
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



毛先の全体をあてる！

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…



毛先をななめにあてる！

今月の健康診断

まだまだ検査・検診が続きます。



検査名	日にち	時間	対象
内科検診	2日(金)	13:30	2年、3-2
歯科検診	8日(木)	9:00	ひまわり、たんぼぼ、1年、5-3
	13日(火)	9:00	3年、5-1、5-2
	14日(水)	13:30	4-1、4-3、6年
	21日(水)	13:30	2年、4-2

健康診断の実施に伴い、確認書の提出などにご協力いただきありがとうございます。

検診が終了したのから、該当者に治療勧告書を配付します。歯科検診については全校児童に結果のお知らせを配付します。治療が必要なお子様は、早めに医療機関を受診し、治療が終わりましたら治療済み報告用紙を学校へ提出してください。

あんぜん たの すいえいがくしゅう まえ
安全で楽しい水泳学習のために ~プールの前にチェックしよう~

ぜんじつ よる
前日の夜はしっかりと
ねむれましたか？

あさ た
朝ごはんは食べて
きましたか？

てあし き
手足のつめは切って
ありますか？

しょうじょう
こんな症状はありませんか？

- ねつ ・ げりや腹痛
- め あか ・ せきや鼻水
- き も わる
- きもちが悪い
- しんぞう ・ 心臓がドキドキしたり、胸が
- いた
- 痛かったりする
- てあし いた
- 手足が痛んだり、むくんだり
- している
- けがをしている

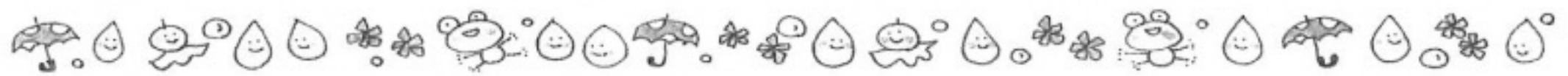
しょうじょう
症状が1つでもあるときは、
せんせい そうだん
先生に相談しましょう。



みみ
耳そうじは
しましたか？

トイレへ
行きましたか？

みずぎ すいえい
水着、水泳ぼうし、
タオルなどは持ち
ましたか？



梅雨時も油断大敵



こまめに休養と水分補給をしよう。

マスクの着用について（お願い）

がっこうせいかつぜんばん げんそく ちやくよう ひつよう
学校生活全般にわたり、原則としてマスクの着用は必要
ありません。マスクを着用する・しないはご家庭の判断と
なります。ご心配等ありましたら、学校にご相談ください。
がっこう ねっちゅうしょうとう よぼう たいいく うんどう さぎょう
学校では熱中症等の予防のため、体育や運動・作業など
の活動時にはマスクをはずすように呼びかけます。マスク
ちやくようしゃ しゅうぶんはいりよ こえ
着用者にも十分配慮して声かけしていきますので、ご
りかい きょうりょく ねが
理解・ご協力をお願いします。

熱中症の 重 症 度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩け
- ない
- など

重

