

ほげんだより

2013年 6月号 No.3
春江小学校
校長 市原 俊司
養護教諭 小澤 弘美

汗ばむ陽気になってきました。

気温が上がり、蒸し暑くなるこの時期は、私たちの体のバランスがとりにくく、体調が崩れやすくなります。また、梅雨に入ると天気によって、気温の変化も大きくなりますので、肌寒く感じる日は、肌着をつけることや、上着を羽織るなど衣服の調節をして、体調管理を進めましょう。

気持ちの安定を保つためには、なんとと言っても寝る時間を整え、毎日同じリズムで生活することが大切です。

毎日の体調を整えていけるようご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。



<4年生 昼休み 春江の森公園にて>

6月
保健目標

は
歯をきちんとみがきましょう。



は たつじん
これであなたも歯みがきの達人に！！



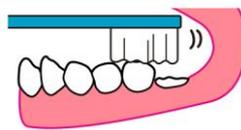
その1

★ 鏡で確認しながらみがく。



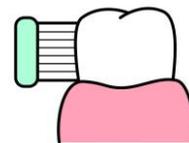
その2

★ 「みがきにくいな～」と思うところからみがく。



その3

★ 毛先をきちんとあてる。



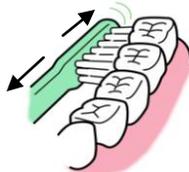
その4

★ 軽い力でみがく。



その5

★ 細かく動かしてみがく。



その6

★ 歯ブラシの角度を意識してあてる。



全学年の歯科検診が終わりました。

歯科校医の高木先生より、「むし歯のない人がたくさんいて素晴らしい。ただ、もう一步頑張ってほしいのが歯みがきです。」という言葉いただきました。特に、高学年で歯垢や歯肉炎のある人が多くいました。歯垢や歯肉炎は歯みがきで治ります。是非、ご家庭でも歯みがきの声かけをお願いいたします。



6月の行事予定

| | | | | |
|----|---|----------------|---------|----------------------|
| 12 | 水 | 脊柱側弯症検診（モアレ撮影） | 5年生・該当者 | 当日は、体育着を忘れずに持ってきてます。 |
|----|---|----------------|---------|----------------------|

※6月28日で全ての健康診断が終了します。ご協力ありがとうございました。

水泳指導が始まります。



プール開き 6月24日（月）

前日

- ◆ つめを切っておきましょう。
- ◆ 体をきれいにしましょう。
- ◆ 夜は、早めに寝ましょう。



当日

- ◆ 朝ごはんを必ず食べましょう。
- ◆ 健康観察をしましょう。
 - 痛いところはありませんか。
 - いつもより熱っぽかったりだるかったりしませんか。
 - 調子の悪いところはありませんか。
- ◆ しっかり準備運動をしましょう。



<水泳指導にともなうお願い>

水泳は、全身を無駄なく使う全身運動です。体が発達する時期には、とてもよいスポーツです。

しかし、水中で行うために危険も伴います。朝の健康観察を十分行い、無理をさせないようにお願いいたします。また、心臓病や腎臓病、けいれん等で医師により管理指導を受けている場合は、管理表の提出をお願いいたします。（後日、該当児童には、お知らせ用紙をお渡しいたします。）

管理指導表は、保健室にありますので、必要な場合は、連絡帳にてお知らせください。

<治療をすませてください。>

耳鼻科検診や眼科検診で医師の治療が必要な場合には、「お知らせ用紙」をお渡ししました。プール開始までに必ず専門医の受診をお願いいたします。

治療報告書の提出がないとプールへ入ることができません。特に、耳垢はプール前に点検し、こまめにとるようにしましょう。

また、プールへは、学年ごとに入ります。水泳中にけがをしないために、手の爪、足の爪も短くなっているか確かめ、一週間に1度は切るようにしましょう。



わたしの成長期に大切な あせ汗をかく生活

成長期の皆さんは、汗をたくさんかくことで発汗機能が鍛えられ、上手に体温調節ができる体になります。

そのために、①汗が蒸発しやすいように通気性のある衣服を着用しましょう。②蒸し暑い日本の夏では、汗が蒸発しにくいので、必ず下着を着けるようにしましょう。

③汗が出たらすぐにふき取り、シャワーや入浴で肌を清潔にしましょう。

すいぶんほきゅう 水分をこまめに補給しましょう。

照りつける太陽の日差しが厳しくなってきました。学校では、子どもたちが元気に過ごせるように、授業や体育、休み時間の前後に水分補給を心がけています。水分補給は、常温水で、十分ですが、特に、これからの季節、水筒水の方が水分補給しやすい場合は、水筒の持参をお勧めします。曇りの日でも湿度が高いと熱中症につながります。こまめに水分補給をして体調管理を進めましょう。ご理解とご協力をお願いいたします。