

# ☆! ほけんだより! ☆ 6月

有銘幼小学校  
保健室  
令和2年6月4日発行  
第3号



梅雨の時期に入り、天気がすっきりしない日が続いたと思えば、真夏のような暑さになったり体調を崩しやすくなってきました。この時期は、身体がまだ暑さになれていません。梅雨の晴れ間や梅雨明けに気温が上がった時に、熱中症になりやすくなりますので、十分な水分補給と休養を取るよう心がけましょう。

**今月の保健目標**  
歯を大切にしよう

## 新型コロナウイルスについての指導を行いました

5月18日(月)の学校再開の日に全体朝会にて、新型コロナウイルスについての指導を行いました。手洗いや手指消毒、マスクの着用(咳エチケット)・3密についてお話をし、みんな真剣に聞いていました。ご家庭でも検温やマスクの着用について触れ、今後の感染予防についてお話しして下さい。今後も引き続き、感染予防のご協力をお願いします。



### ご家庭でもご協力をお願いします

- ・ご家庭での毎朝の検温と念入りな健康観察、引き続き検温カードの記載をお願いします。
- ・発熱が続いた後の解熱直後は、体力が消耗しており、免疫力が下がっています。無理をせず、学校をお休みください。
- ・マスクは毎日着用させて下さい。忘れた場合は学校で作成した布マスク(本人専用のもの)を使用するので、声をかけて下さい。

### 歯科検診を行いました

6月3日に歯科検診を行いました。検診人数20名中むし歯なしが11名いました。検診結果を持たせてますので、ご確認いただき、治療を要する児童は早めの対応をお願いします。

#### むし歯なし・治療完了のアルメンジャー

幼稚園	
1年生	
5年生	
6年生	

定期的に歯医者さんへ行きましょう!



歯みがきだけでは取れないよごれは、歯周病の原因に...? ときどきキレイにしてもらいましょう。

## 【水泳学習が始まります】

いよいよ子ども達を楽しみにしている水泳学習が始まります。皆が楽しく、安全に学習するためにも、事前に健康状態の確認とで水泳学習で起こりやすい事故や病気等をご家庭でも子ども達と話す機会を作ってくださいようお願いします。

頭シラミやぎょう虫・皮膚疾患がある場合はプールへの入水は出来ません。ご家庭での早めの対応を宜しくお願いします

**感染症予防のため、キャップやタオル、ゴーグル等の貸し借りは出来ませんので忘れ物のないように事前に準備しましょう**



水泳は負荷のかかる水中での運動と日差しもあり、かなりの体力を消耗します。しっかり朝食をとらせ、夜も十分な休養をとるようにして下さい。また、意外と知られていないですが**水泳でも熱中症になります**。水中でも身体は汗をかきます。しかし水中では汗をかいているという実感がないため脱水になりやすく熱中症の症状がでることがあります。学校でも、体調管理・安全管理は充分に行いますが、体調がすぐれないときなど無理はしないようにしましょう。

#### 泳ぐ前の大切な準備



てあし つめ 手足の爪を 切っておく



まえ 前の日は 早く寝る



あさ 朝ごはんを きちんと食べる



たいそう 体操を しっかり行う