

ほけんだより

第3号

令和4年5月16日

北鯖石小学校 保健室



～元気に運動会当日を迎えよう！～

いよいよ今週の土曜日は運動会になります。毎日練習を頑張っている姿に感心していますが、疲れがだんだん出てきやすい時期にもなっています。当日は、練習した成果を発揮できるように、体調を整えていきましょう。また、お子さんの様子について「いつもよりも元気がない」「ちょっと気になることがある」等、気になることがありましたら、学校までご連絡ください。



朝昼晩の寒暖差もあり、季節の変わり目で体調を崩しがちな方も増えているのではないのでしょうか。気温や湿度が高くなるこれからの時期に気をつけたいのは熱中症と脱水症です。しっかりと対策を取り、元気に運動会当日を迎えましょう。

運動会にむけて、準備はOK!?

前日



すいみんをじゅうぶにとる



手足のツメを切っておく

当日の朝



朝ごはんをしっかり食べる

足に合ったくつをはく



汗ふきタオルを持ってくる



～熱中症にならないために～

- ・水分・塩分をこまめに補給する
- ・無理をしない
- ・帽子をかぶる
- ・暑さに負けない体をつくる
- ・睡眠と栄養をしっかりとる
- ・こまめに日陰や屋内で休憩する
- ・涼しい服装を心がける

水分・塩分もとれる



三食しっかりと

この保健だよりは、お子さんと一緒にお読みください。

運動会前日は、早めに就寝して本番に備えることができるようご配慮いただき、当日は朝ごはんをしっかり食べてくるようお願いいたします。

保護者の皆さんも体調にご留意され、お子さんの活躍の様子をぜひご覧ください。


フッ化物洗口がはじまります！

フッ化物洗口が5月18日(水)より始まります。毎週水曜日、1年間で35回実施する予定です。子どもたちの健康な歯を一層守るための取組として、全小・中学校においてフッ化物洗口を実施しています。フッ化物洗口は、歯質を強くし、むし歯になりにくくする効果があります。ご理解、ご協力をお願いします。尚、フッ化物洗口を希望されなかった児童は、水うがいを行います。


また、6月20日から歯と口の健康週間が始まります。今のうちから、正しい歯みがき習慣を身に付けておきましょう！！

正しい歯みがきで、健康な歯に！


✕ **ゴシゴシと強くみがく。**



軽い力で、こざみに歯ブラシを動かすことが基本です。

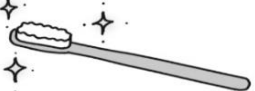


✕ **毛先の開いた歯ブラシを使う。**




うしろから見て、毛先がはみ出している


歯に毛先がきちんと当たらず、汚れが落とせません。開いてきたら交換を。



✕ **歯ブラシだけでみがく。**



歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。



～6月の健康診断の日程～

期日(曜日)	対象者	実施項目	注意事項
6月8日(水) 13:30～	全校児童	内科検診及び 水泳前健康診断	・中沢(なかざわ)先生が診ます。
6月21日(火) 13:20～	1・3・5年生	耳鼻科検診	・近藤(こんどう)先生が診ます。 ・前日の夜に、耳垢そうじをしておきましょう。

※6月21日(火)の耳鼻科検診について

○1・3・5 年生対象に実施する耳鼻科健診ですが、感染症対策留意のため当日は不織布マスクを着用して登校してきてください。

○髪の毛が長い人は、耳が隠れないようにあらかじめピンで止めておいてください。
ご協力をよろしくお願いいたします。

耳が見えるように
準備しましょう！



マスクは不織布
マスクをしましょう！

