

ほけんだより

特別号

令和3年5月21日
北鯖石小学校 保健室



～楽しい夏を元気に迎えよう！～

運動会を目前に控え、不安定な気候となっています。
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季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、元気に楽しい夏を迎えましょう。



運動会にむけて、準備はOK!?

前日	当日の朝
<p>すいみんをじゅうぶにとる</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べる</p>
<p>手足のツメを切っておく</p>	<p>足に合ったくつをはく</p>
	<p>汗ふきタオルを持ってくる</p>

～熱中症にならないために～

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



予告！ 6月4日(木)～10日(水)は歯と口の健康週間です！



むし歯は寝ている間にできやすいです。

むし歯や歯肉の病気の予防について学び、良い歯のみがき方や望ましい食生活などを実践し、歯や口の健康を保つことができるようになるよう、歯科指導を行います。

ご家庭でも、子どもたちの歯磨き習慣を見直してみてください。1～3年生は、仕上げ磨きをしていただきたいと思います。

③保健室に教育実習生が来ています！自己紹介です😊

はじめまして。5月10日から養護実習のため北鯖石小学校でお世話になっています、人間総合科学大学の押見春佳です。北鯖石小学校の卒業生です。元気な子どもたちと触れ合うことができてうれしいです。6月4日までの短い期間ですがよろしくお願い致します。

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。

～日焼けに注意！～

5月に入り、まぶしく日光が降り注ぐ時季になりました。日光を浴びることは元気な生活に欠かせませんが、日光に当たりすぎると体調不良や肌トラブルの原因に繋がります。外で活動するときは日焼け止めを塗り、日焼けをした後は化粧水やクリームで保湿し、冷却しましょう。

日焼け ヒリヒリした痛みや
水ぼうがあるときは病院へ



まちがいさがしコーナー

※答えは、保健室前のけいじ板にあります😊



学校でもしっかりと熱中症対策に気を配っていますが、ご自宅でもお子さんの様子や体調に気をつけていただきたいと思います。新型コロナウイルス感染対策のため、マスクを常に着用する生活ですが、マスクが蒸れることで熱中症や肌荒れなど様々な健康トラブルを引き起こす可能性があります。「いつもよりも元気がない」「ちょっと気になることがあるな」等気になることがありましたら学校へご連絡をお願いいたします。

