

ほけんだより 6月

川口市立十二月田小学校
保健室
令和4年5月31

梅雨が近づいてきました。荷物がぬれたり、体育が中止になったり、憂鬱ですね。室内でのけがも増えます。教室内でできる遊びをみんなで工夫し、気を付けて過ごしてください。読書や工作なども良いですね。雨の季節を感じ、楽しんでください。

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

春休みには、歯と口の健康に関する図画ポスター・標語コンクールにご応募ありがとうございました。学校代表作品を、保健室前に掲示しています。

水泳学習が始まります

睡眠や朝食をしっかりととり、体調を整えて水泳学習に参加してください。耳鼻科や眼科、内科など、気になる病気は受診をすませましょう。爪が伸びていないかも確認してください。

気になる場所はプールの前に
お医者さんに相談しよう



| 健康観察カード | | | | |
|---------|-------|------|------------------|--------------|
| 平熱 | °C | 年 | 組 | 番氏名 |
| 日にち | 昨日の体温 | 朝の体温 | かぜ症状 (当てはまるものに○) | その他の症状や家族の病等 |
| 6月1日(火) | °C | °C | 咳・痰・だるさ・発熱・嘔吐・下痢 | プール |
| 6月2日(水) | °C | °C | 咳・痰・だるさ・発熱・嘔吐・下痢 | プール |
| 6月3日(木) | °C | °C | 咳・痰・だるさ・発熱・嘔吐・下痢 | プール |
| 6月4日(金) | °C | °C | 咳・痰・だるさ・発熱・嘔吐・下痢 | プール |
| 6月5日(土) | °C | °C | 咳・痰・だるさ・発熱・嘔吐・下痢 | プール |

プールカードは、健康観察カードと兼ねています。忘れずにご記入ください。

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



※外遊びの際には、必ず帽子をかぶるようにしましょう。

6月の健康診断

| 日付 | 項目(対象者) | 日付 | 項目(対象者) |
|-------|-------------|------------------|---------------|
| 1日(水) | 視力聴力検査(1年生) | 10日(金) | 聴力再検査(抽出) |
| 2日(木) | 歯科健診(5・6年生) | 14日(火) | 耳鼻科検診(3年生+抽出) |
| 3日(金) | 視力聴力検査(2年生) | 16日(木) | 視力検査(6年生) |
| 7日(火) | 視力聴力検査(3年生) | 17日(金) | 視力検査(4年生) |
| 8日(水) | 視力聴力検査(5年生) | ※今年度、眼科検診はありません。 | |

〈保護者の方へ〉

- 蚊が多く発生する時期となりました。登校前に虫よけスプレー等の対策をおすすめします。虫よけシールやリングは、管理が難しく、匂いが苦手なお子さんもありますのでご遠慮ください。
- 健康診断について、終わった項目から順次結果をお出ししています。ご確認いただき、受診の必要がある場合には、早めにお問い合わせいたします。