

# ほけんだより 6月

横浜市立一本松小学校  
校長 高桑 透  
養護教諭 島田貴和子

今月はプール開きに、オープンスクールと行事が本格的になってきますね。また、校外学習に行く学年も増えてきました。梅雨の時期は気温がそこまで高くなくても、湿度が高いですね。湿度が高いことで、熱中症になる可能性もあるので、引き続き体調管理に気をつけて過ごしましょう！

## こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

## 熱中症予防日頃からのこころがけ



規則正しい生活で、  
体調管理



水分はこまめに、  
回数を多めにとる



運動するときは  
こまめに休憩を



体調が悪いときはむりに  
運動しない



6/9 (木)	1～3年生 歯科検診
6/16 (木)	全学年 眼科検診
6/23 (木)	1・4年生、希望者 耳鼻科検診
6/30 (木)	全学年 学校保健委員会
7/1 (金)	全学年 健康手帳返却 (うらを参照ください)
7/11 (月)	全学年 健康手帳回収締め切り



○熱中症対策について (おうちのひとと一緒に読みましょう！うらにも続きます。)

上でも記載したように、熱中症に気を付けないといけない時期になりました。この夏も、横浜市の熱中症対策のガイドライン、国や横浜市から出ている新型コロナウイルス感染症対策のガイドラインなどを遵守して熱中症対策、外での活動の有無の判断を行っていきます。ご理解とご協力をお願いします。

• 水分補給について

当面の間、水筒にはお茶やお水だけでなく、経口補水液やスポーツドリンク（糖分が多いので、薄めるとよい）を入れてもよいことにします。ただし、スポーツドリンクに対応していない水筒もあるので、ご確認ください。

• 熱中症対策グッズについて

冷感グッズ（冷やしタオル、ネックチーフ、保冷剤など）や日傘（雨傘の代用も可）、うちわ、扇子は持ってきても構いません（※扇風機は除く）。ただし、持ち物には必ず記名をして自己管理できるようにしてください。

また、直射日光を避けるために帽子かぶって登校させてください。

※マスクについてはまた後日、お知らせを配布する予定です。

○各種保健調査票のご提出ありがとうございました！

おうちの方のご協力のおかげで、スムーズに健康診断を行うことができました。今月で、健診が終了となるので、引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。各種保健調査票は、健康手帳とともに返却いたします。返却後はご家庭で処分していただくか、来年度も同じ調査を行いますので、参考のためにご家庭で保管しておいてください。

○健康手帳について

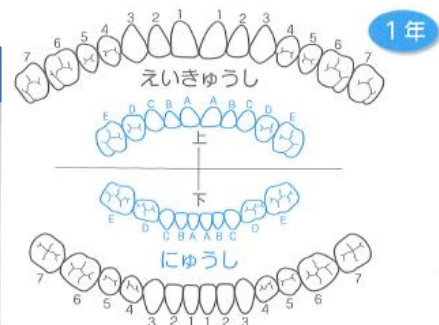
健康手帳は7月1日（金）に返却し、7月11日（月）に回収します。健康手帳の4～5ページ、歯科の該当ページ（1・2年は17ページ、3・4年は19ページ、5年は21ページ、6年は21または23ページ）の保護者印のところに、押印またはサインをして期日までにお子さんに持たせてください。

定期健康診断 (1・2・3年)

検査項目	1	2	3
身長	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg
視力			
聴力			
歯			
目の病気			
鼻の病気			
口のなかの病気			
歯の病気			
歯肉の病気			
歯槽膿漏			
歯周病			
その他の病気			
事後措置			
保護者印			

口の中のようす

検査項目	0	1	2	備考
歯ならび・かみあわせ	0	1	2	
あごのじょうたい	0	1	2	
歯ごとのじょうたい	0	1	2	
歯肉のじょうたい	0	1	2	
その他の疾病異常・学校歯科医所見				



※学年ごとにページが異なりますので、ご注意ください。  
 ※異常がないものには、斜線を引いています。  
 空欄は、検査対象外です。