

# ☆! ほけんだより! ☆ 6月

令和3年 5月31日  
 横浜市立一本松小学校  
 校長 高桑 透  
 養護教諭 梅本 侑希

あじさいの花が、美しい季節になりました。雨の多い6月は、気温や気圧が不安定で体の調子をくずしやすいです。また、雨水や湿気で足元がぬれて、すべてけがをしやすくなります。雨の日の休み時間や放課後は、教室で友だちとお話したり、読書をしたり、ゆっくりすごしてみましょ。

## 健康診断の日程

日程	検診名	対象学年
6月 3日	内科検診	5・6年、3・4・5組
6月10日	歯科検診	4～6年、3・4・5組
6月17日	内科検診	2・4年
6月24日	耳鼻科検診	1・4年、他学年希望者

- ※内科検診：体育着を忘れずにもってきましょう。また、前日はきれいに体を洗きましょう。
- ※歯科検診：当日の朝は、いつもよりもていねいに歯をみがいてきましょう。
- ※耳鼻科検診：前日は耳鼻うじをしましょう。



みなさんの歯はいまどんな状態ですか？子どもの歯（乳歯）がぬけている人、生えかけの歯がある人、大人の歯（永久歯）がそろった人…いろいろだと思います。生え変わりが完了する小学生のときは、歯を1番大切にしてほしいときです。学校で行う歯科検診の結果をみて、自分の歯の状態を確認してみましょう。また、これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、歯みがきの仕方を直してみましょう。

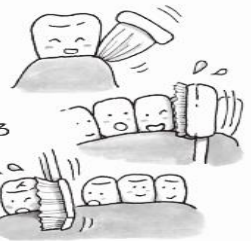
### 上手に歯みがきでできるかな

ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく

### 注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



## 健康診断を今後活かしましょう

4月から実施してきた健康診断の結果から、受診が必要とされた人には「受診のおおすすめ」を検診・検査項目ごとに順次お渡ししています。受け取った場合は早めに医療機関に行って受診し、その結果・治療の経過について、「受診のおおすすめ」をもとに学校までお知らせください。（受診の結果『異常なし』となることもあります。）健康診断は受けたら終わりではありません。とくに異常が見つからなかった人も、自分のいま、そして将来の健康のためにどうすればいいか、またどんなことが改善できるのか、考えて実行していくきっかけにしてほしいとおもいます。

# いっほんまつしょうがっこう ねっちゅうしょうたいさく 一本松小学校の熱中症対策について



## ○水分補給について

水筒にはお茶や水だけでなく、とうめん 当面の間、けいこうほすいえき 経口補水液やスポーツドリンク（とうぶん 糖分が多いため薄めたほうがよい）も可とします。スポーツドリンクは水筒のしゅるい 種類をご確認ください。

## ○熱中症対策グッズについて

れいかん 冷感グッズ（ひ 冷やしたタオル、ほれいざい ネックチーフ、保冷剤など）や日傘（ひがさ 雨傘の代用も可）、うちわ、せんす 扇子は持ってきても構いません。※せんふうき 扇風機は除く。ただし、持ち物には記名をして自己管理できるようにしてください。

また、ちやくしやにっこう 直射日光を避けるために帽子をかぶって登校させてください。

## ○マスクについて

とうげこうちゆう 登下校中はマスクを外してもよいです。ただし、マスクをはずしているときはひととの距離を十分にあけてお話をせず登校させてください。また、外してきたマスクはすぐにランドセルからとりだせるよう、い 入れておく場所をお子さんと一緒にかくにん 確認をお願いします。

※持ち物には、必ず記名をお願いします。安全管理・自己管理できるようにご家庭でもお声かけください。

※熱中症対策グッズを使う場合は、各学級で指導いたします。

※本校では、環境省熱中症予防サイトの情報をもとに、運動の中止や活動の中止を行います。ご了承ください。

## つゆ 梅雨はこんなところに注意！



### ① けがや事故

あめ 雨の日のろう下や階段はすべりやすいです。また、ふだんある 普段歩きなれた通学路でも雨が降ると音が聞こえにくくなる、かさ カサをさしていると視界が悪くなり、まわり 周りが見えにくくなる、などの影響で事故やけがが起きやすくなります。次のことに注意して歩くようにしましょう。



あしもと 足元に注意！



カサはふりまわさない！



よこ 横に並んで歩かない！

### ② 気温の差

梅雨は蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続き、たいちゆう 体調をくずしやすいです。あせ 汗をかいたら着替えて、寒いときは上着をはおって上手に体温調節をしましょう。また、夏本番も元気でいられるように、晴れた日は外で運動をして、暑さに慣れておきましょう。