

ほけんだより

# ひだまり

令和8年 6月4日

横浜市立下和泉小学校

校長 品川 仁美

養護教諭 小袋 麻美子

5月とは思えない暑さの中でしたが、無事にキラリンピックを開催することができました。熱中症対策にもご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。各学年、心をひとつに踊った演技、ゴールを目指して走った徒競走、最後のキラリンピックを引っ張る6年生の実行委員など、いろいろな場面で全力を出しきる子どもたちの姿がたくさん見られました。

間もなく梅雨の季節に入ります。気温が高くなるだけではなく湿気が多く、汗をたくさんかきますので、ハンカチ、タオルを身につけたり、肌着を着用したりして上手に気持ちよく過ごせるといいと思います。



## この季節は 気をつけて 梅雨あるある

### 食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

### 濡れた床がすべる



建物の入口や遊園地のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

### 梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑い日でも要注意。



### 気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



### 雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。

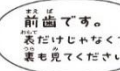
ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して、防ぐようになるといいですね！

## 聞いてみよう 歯のホンネ



犬歯です。歯みがきのとき、ぼくを飛ばさないてください。

意外とみかき残す場所です。みがく順番を決めておきましょう。



前歯です。表だけじゃなくて裏も見てください。

前歯の裏にたまった汚れは歯ブラシを縦にしてかき出しましょう。

みがきやすい場所・みがきにくい場所は人によって違います。口の中を鏡で覗くと、他にも歯が見えてくるかも。

□に入る漢字は何？

乳 ↓ □ → 車 ↓ 肉

答えは 歯

歯科検診の結果はどうでしたか？ もし気になる場所がある場合は、早めに歯医者さんへ行けば、治療の痛みや治療費も少なく、早く治すことができますよ。

## 6月の健康診断

4日(木)	内科検診	4~6年生
9日(火)	心電図検診	1年生・昨年未検査の2年生
10日(水)	★尿検査(2回目)	1回目に提出できなかった児童が対象
11日(木)	歯科検診	1~3年・個別
18日(木)	歯科検診	4~6年

★1回目の検査で、提出できなかった家庭は忘れないようにご提出をお願いいたします。前日に、再度キットを配布します。また、再検査が必要となった家庭は、専用キットと検査結果をお渡しいたしますので、ご提出をお願いいたします。1回目提出した家庭で、再検査のご案内が届かない家庭は、「異常なし」となります。

### 健康診断 受けて終わり じゃもったいない!

気がなるところが見つかったら 受診のチャンス

受診のおすすめ 受診したら 早期治療のチャンス

結果がバッチリだった人は 自分にとって良いところを見つけよう



子どもは脱水症になりやすいので注意が必要です

成長期は、水分を多く必要とします。また、脱水症になりやすいため、注意が必要です。さらに、汗をかく機能や、腎臓の機能が未熟なため、大人に比べて水分コントロールが上手にできません。だからこそ、意識して水分を摂り、熱中症に気を付けましょう。

## 規則正しい食生活と水分補給をしましょう！

体に入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけではなく、食べ物の水分と食べ物が代謝されることで生まれる水分(代謝水)もあります。**一食抜くと、その分の水分が不足することになります。**きちんと食事をとることが脱水症対策に繋がります。暑い夏を元気に過ごせるよう、一日の始まりの朝、朝ごはんを欠かさずに食べるようにしましょう。水分が多く含まれる野菜や果物は、夏の脱水症対策にとっても適しています。



## お子さんの水筒の中身が足りているかどうか、ご確認をお願いいたします

子どもたちは休み時間、外で元気よく遊んでいます。汗をたくさんかいていきますので、こまめに水分を摂っています。ぜひ、お子さんの一日の水筒の量が足りているかどうかぜひ、お子さんに聞いていただけたらと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。また、熱中症予防で、朝ごはんも忘れずに摂るよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



ぼうしをかぶろう



こまめに日陰で休憩



十分な睡眠と食事



## 水泳学習が始まります！

6月より水泳学習が始まります。水泳学習を楽しみにしているお子さんも多いと思いますが、水泳学習は全身を使い、とても疲れる運動です。児童が安全に水泳学習できるように、指導していきます。ご家庭でも日頃からの健康管理や、プールの日の健康観察などを心がけていただくようお願いいたします。



また現在、治療中の病気やけがなどがある場合は、お医者様とご相談の上で、実施が可能かどうかご判断いただくよう、よろしくお願いいたします。水泳学習にあたり個別の注意事項がありましたら、学校までお知らせください。