

お子さんと一緒にお読みください。



令和2年6月1日 No.3
三芳町立三芳小学校
ほけんしつ

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。新型コロナウイルス感染症の拡大につき、臨時休業が続いていましたが、本日から分散登校が始まりました。学校再開にあたり、学校でも手洗いうがいの励行や換気といった感染症予防への取り組みを行ってまいります。ご家庭でもお子様の健康管理のため、引き続き健康観察や規則正しい生活を送れるようにご協力をお願いします。

保健関係書類提出について

●保健連絡カード

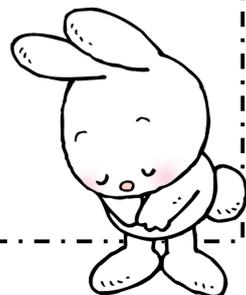
新しいクラスと変更点(保険証・電話番号・職場等)をご記入いただき、提出をお願いします。

●保健調査票

新学年の記入欄と変更点(疾病・アレルギー等)を記入し、提出をお願いします。

上記の書類を5日(金)までに担任へ提出してください。

※1年生はすでに入学式で提出済みですので、配布いたしません。



学校再開について

6月1日より分散登校が始まりました。先月号にも記載いたしましたが、朝のご家庭での健康観察時に「風邪症状の継続、息苦しさ、強いだるさ、発熱」などが見られる場合(体調に少しでも変化が見られる場合)は登校をご遠慮下さい。

学校において発熱や体調不良になった場合、早退となります。ご家庭にお電話いたしますので上記の保健連絡カードには確実に連絡がつく連絡先をご記入ください。その際は新型コロナウイルス感染の疑いも否定できませんので1時間以内にお迎えにきていただきますようお願いいたします。

梅雨の熱中症予防について

梅雨時であっても、熱中症には十分な注意が必要です。今年はマスク着用をお願いしていること、体がまだ暑さに慣れていないことなどから熱中症になりやすい条件に当てはまる状況となっています。

毎日の生活リズムを整えて体力を維持していくことはもちろんですが、お子様がこまめに水分補給ができるように水筒を持たせていただく、暑さの調節ができるような服装にさせていただく等、ご配慮ください。よろしくお願い致します。



6月の保健目標

歯を大切にしよう！

みなさんは毎日しっかり歯みがきができていますか？ 小学生は、乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）に歯が生え変わる時なので、歯の高さがバラバラで歯みがきがむずかしく、むし歯になりやすい時期です。

ご飯やおやつを食べた後はみがき残しがないか、意識しながらていねいに歯みがきをしましょう！

歯ブラシの選び方

むし歯のもとになる歯垢をとるために歯ブラシを選びましょう！

ポイント①ヘッドが小さく毛足の短いもの

ポイント②毛の固さは「やや、やわらか」なもの

ポイント③毛先が広がったら新しいものにする

子どもの歯のはたらき

○食べ物をかむ。

○発音を助ける。

○あごの発育を助ける。

○大人の歯が正しい位置に生えてくる

ための目印になる。 などなど・・・

大切なはたらきをしてくれています！



熱中症に気をつけよう



夏の暑い時季に気をつけたいのが熱中症です。暑くて湿度の高いときにはげしい運動をしたり、室温が高い室内にいたりすると、体のなかの水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。すると、体温が高くなってしまい、体がけいれんしたり頭が痛くなったりします。

熱中症の症状

立ちくらみやめまい、頭痛や吐き気などがおこり、呼びかけに反応しなくなったり、体温の調節ができなくなって高体温になったりもします。最悪の場合、命にかかわることがあります。

のどの渇きを感じる前に

「のどが渇いた」と感じているときは、体のなかの水分がすでに足りなくなっている状態です。渇きを感じる前に水分をとることが大切です。

熱中症の予防のしかた

- ✓ しっかり睡眠をとる
- ✓ 水分をこまめにとる。
- ✓ たくさん汗をかいたときは塩分もとる
- ✓ 運動をするときは、休憩をとる
- ✓ 暑い時季になる前に、暑さに慣れておく



参考 東山書房