

ほけんだより 6月

河内長野市立天野小学校 令和4年6月1日 No.3



6月は、雨の日が多い梅雨の季節。「雨はきれい」という人も多いようですが、自分だけの雨の日の楽しみ方を見つけてみましょう。また、雨で外で遊べない日も多くなりますが、ろうかや階段を走るとケガにつながります。こういう時こそ、教室で読書をしてゆっくり過ごすのもいいですね。



6月保健行事



実施日	検診・検査項目	実施時間	対象学年(クラス)
6月3日(金)	歯みがき大会	3限~	4年生
10日(金)	水泳・臨海学校前健康相談	13:30~	事前アンケートより希望者
14日(火)	心臓2次検診	午前中	前年度より経過観察 心臓1次・内科検診結果より抽出
16日(木)	歯科検診	9:00~	全学年

☆歯みがき大会(4年生対象): お口の状態に応じた歯みがきの仕方やデンタルフロスの使用についてDVD教材でクイズなどを交えて楽しく学びます。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策として指導中に歯ブラシやデンタルフロスは使用しませんので、当日配付します歯ブラシやデンタルフロスをご家庭でご使用ください。

そろそろ熱中症にご用心

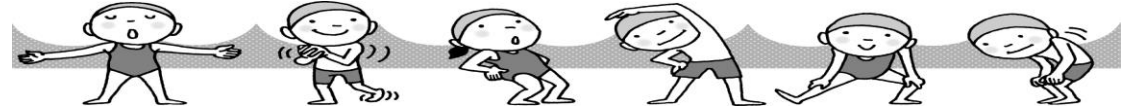
熱中症って暑い夏にだけなるもの? いいえ、実は、梅雨どき~梅雨明けの時期も、注意が必要です! なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- 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。



☑ すいとうのお茶、足りてるかな? : 暑くなりそうな日や体育のある日は多めに用意しよう!

もうすぐプールがはじまります

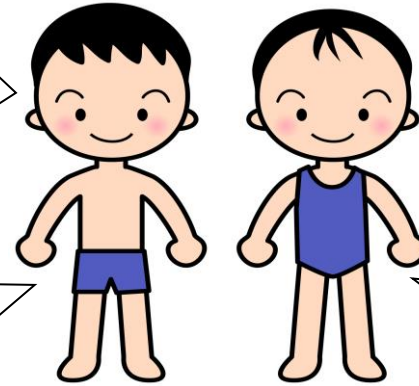


けがを予防するために、準備運動をしっかりとしよう。

前の日は早くねて、朝ごはんをしっかりと食べてこよう。

手足のつめを切っておこう。タオルの貸し借りはしないでね。

眼や耳・鼻・皮ふの病気はプールがはじまるまでに治療しよう。



☆水泳はとても体力を使います。朝、調子が悪かったら無理をしないようにしましょう。

雨の日、かさの使い方を考えましょう。

あめふり さす+ のる = キケン!



カサの先は、とがっていてとても危ないよ。お友だちの目の前で開いたり、ふり回したりすると、ケガにつながります!

片手にカサ、もう一方の手でハンドルを持つと、バランスがとりにくくなります。またカサで前やまわりがよく見えずとてもキケン!

ちかくできゅうにひらかないで



☆保護者の皆さまへ☆

~学校生活における児童のマスク着用について~

文部科学省よりマスク着用の考え方についての通知を受け、本校でも学級で

お子さまへ学校生活でのマスク着用についての(裏面資料内容)お話をしています。これから暑くなり熱中症防止の観点からマスクが必要でない場面では、マスクを外すことが推奨されています。裏面をご覧ください、ご家庭でもお子さまへお話の機会を持って頂けると、有難く思います。

