

ほけんだより 6月



令和8年6月1日
高向小 保健室
おうちの方と読もう

梅雨の季節を迎えました。じめじめした天気が続くと、気分がすっきりしなかったり、体調をくずしやすくなったりします。また、気温が今より高くなるので、熱中症にも注意が必要です。毎日元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、水分をこまめに取りましょう。6月も楽しく安全に過ごしましょうね。



熱中症対策できていますか??

熱中症を防ぐためには、「暑さをさける」「水分補給」「体調管理」が大切です!

「暑さをさける」

- 危険な暑さの日は外で遊ばない
- 外では帽子をかぶる
- 日かげで活動する



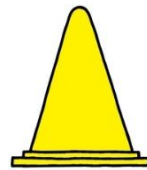
「水分補給」

- のどがかわく前にお茶をのむ
- 運動中にこまめに水分補給をする



「体調管理」

- 十分に睡眠をとる
- 朝ごはん・昼ごはん・夜ごはんをしっかり食べる



高向小では…

熱中症に注意が必要な暑さの日は、黄色コーンを立てます。外へ行くときは、こまめに休憩・水分補給をしましょう。

危険な暑さの日は運動場に赤コーンを立てます。外遊びはできません。

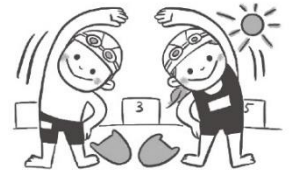
すべりやすいろうかに注意!

梅雨の時期になると、雨の日が多くなります。雨の日は、湿気で廊下がぬれ、いつもより滑りやすくなります。「走らない」「あわてない」を意識して歩きましょう。特に曲がり角や階段の近くは、ぶつかったり転んだりしやすいため注意しましょう。



水泳前にチェックしよう!

もうすぐ水泳の授業が始まります。水泳の授業はいつもの体育より体力を使います。体の調子を調整しておきましょう。



生活リズムは整っていますか?

耳そうじはしましたか?

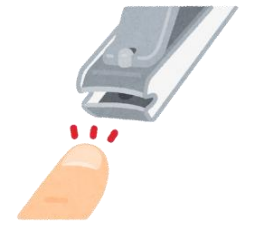
爪は切りましたか?



水泳の前日はたっぷり寝て、朝ごはんをちゃんと食べてください。寝不足で、頭がぼーっとしたり、足がったりしてしまうと安全な授業ができません。



耳あかがたまったままプールに入ると、耳あかが水でふやけて、耳を塞いでしまい、先生の声が聞こえづらくなります。



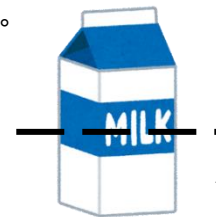
爪が長いと、プールの中でお友達とぶつかったときに、ひっかいてケガをさせてしまうことがあります。



保護者の方へ

① 2年生と4年生でブラッシング指導を実施します

6月23日(火)の歯科健診前に、2年生と4年生で歯科衛生士さんによるブラッシング指導を行います。当日に歯ブラシ、コップ、吐き出し用コップ(牛乳パックを切ったもの)をお子さんに持たせてあげてください。



牛乳パックを半分に切ったもの(下半分)を、口をゆすいだ後の吐き出し用コップとして使用します。ご用意をお願いいたします。

② 早めの受診をお願いいたします

4月に耳鼻科健診、5月に内科健診、眼科健診を行いました。健診の結果、受診が必要なお子さまにはお知らせをお渡ししています。6月からは水泳指導も始まりますので、早めの受診をお願いいたします。

③ 心臓検診に伴う水泳指導の参加について

心臓2次検診を6月16日(火)に行います。対象のお子さまには、「学校心臓2次検診のお知らせ」をお渡しします。また、2次検診の結果によっては水泳指導の参加を控えていただく場合があります。