

# ほけんだより 6月

令和6年6月3日  
高向小 ほけんしつ  
おうちの方と読もう

梅雨の季節になりました。この時期は雨が多く、廊下や階段がとてもすべりやすくなっています。廊下は必ず歩きましょう。

今日はプールが始まります。ムシムシ・ジメジメと嫌な暑さで体調をくずしてしまわないよう、いつもよりたっぷりの睡眠を心がけましょう。

## 雨の日、滑りやすいところ

- マンホール
- 側溝のふた
- タイルの歩道や床
- 傘のしずくでぬれた床（学校の廊下）



## 上手に歯みがきできるかな？

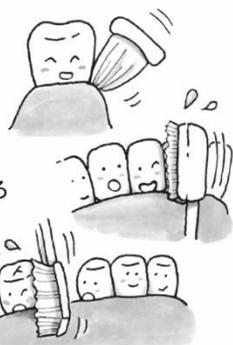
### ポイントは…

- 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



歯科検診で診てくださった歯医者が「みんなきれいにみがけていました」とほめてくださいましたよ！

これからもみがき残しのないように1本ずついねいにみがきましょう。



知っていますか？

## 8020運動

8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を残そう！」という運動です。20本以上の歯があれば、自分の歯でおいしくごはんが食べられます。子どもの歯の虫歯は、おとなの歯の虫歯に影響することがあると言われています。「8020」の達成には、子どものころからの正しい歯みがきが大切なんです。



今年も教室に掲示します。  
**赤コーンが出ている日は外で遊ばせん！**

## 熱中症について「お約束」

### 熱中症予防運動指針

|  |             |                       |
|--|-------------|-----------------------|
|  | <b>原則中止</b> | 運動中止⇒赤コーンを出します        |
|  | <b>嚴重警戒</b> | 頻繁に水分補給をする⇒黄色コーンを出します |
|  | <b>警戒</b>   |                       |
|  | <b>注意</b>   |                       |
|  | <b>ほぼ安全</b> |                       |

専用の温度計ではかっています！

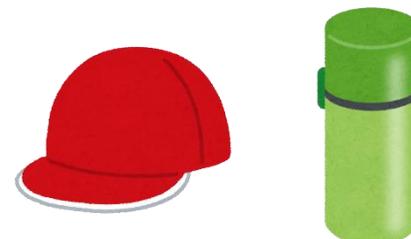
### ☆コーンを出すところ☆

運動場⇒朝礼台  
体育館⇒扉の前

外に出るときは、  
こまめに水分補給・休憩、ぼうしを忘れずに！

5月の朝会でもお話しましたが、暑くてムシムシと湿度が高いときに起きやすいのが熱中症です。休み時間に外で遊んだ後に、「頭が痛いです。」と言ってほけんしつに来る子もみられるようになりました。熱中症をふせぐには、こまめに水分補給をすること、ぼうしで暑さをしのぐことなどが大切です。そして、十分な睡眠をとり、朝ごはんをきちんと食べて体調を整えておくことも大切です。

### 外で遊ぶときは



ぼうしと水筒を忘れずに。  
そしてマスクは外しましょう。



## 保護者の方へ

### ① 早めの受診をお願いいたします

5月に内科検診、耳鼻科検診、眼科検診、歯科検診を行いました。検診の結果、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。

### ② 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4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」をお渡ししています。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。家庭管理のお子さまはかかりつけ医の先生から水泳指導の参加についてご指導を受けていただきますようよろしくお願いいたします。