

ほけんだより 7月

令和3年7月2日
調布市立柏野小学校
校長 浅野 正臣
保健室

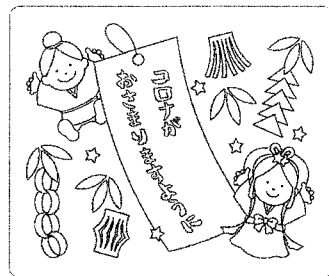
暑い日が続いていますが、暑さに合わせたマスクの調整はできていますか。

「何だか暑苦しいな」「しんどいな」と思ったら、一度、人と離れて水分をとり、

マスクを外して顔や腕や首などを水で冷やし、

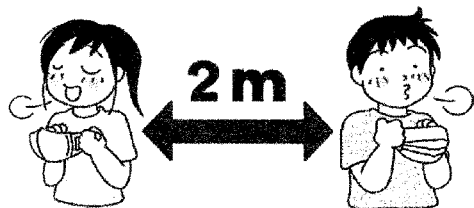
風にあたってみましょう。暑さに負けないよう、栄養・

睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。



コロナに負けない! 暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

涼感グッズ フル活用!



おうちで ためしてね

*こまめな水分補給は熱中症やむし歯・風邪の予防のためにも大事ですね。

また、エアコンの寒さ対策で、薄い上着をロッカーの中に用意しておきましょう。

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

無理しない!

体調がよくなないとしたら



涼しい場所で休みましょう

歯科検診で、校医の先生よりアドバイスをいただきました!

“いつも口をぽかんと開けている状態”が特徴的な、子どもの口唇閉鎖不全(お口ぽ

かん)が何人か気になりました」というお話がありました。口の中が乾くことによって、

むし歯・口臭が増えたり、歯並びが悪くなることがあります。(アレルギー性鼻炎やウィル

ス感染などにも影響があるそうです。)これらの予防として、口の周りの筋肉をきたえる

“あいうべ体操”がおすすめです。それでも、効果がない時は、病院に相談しましょう。

- あ 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします
○できるだけ大きめに、声は少しくらいOK!
- い 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- う 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- べ 〇あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、親子で、いつでもどこでも思い出ししたらやってみましょう

歯 〇うちの方へ...1学期の定期健康診断がほぼ一通り終了です。ご協力をありがとうございました。

☆ご家庭よりいただいたお知らせの結果内容は、こちらで把握しております。治療済み印や視力検査値の訂正などは追記しませんのでご承知おきください。

なお後日、健康手帳と一緒に「健康診断結果並びに身長・体重のお知らせ」を配布します。健康手帳の返却については、別紙でお知らせをします。

☆毎日の健康観察をありがとうございます。コロナ禍にあって、まだまだ油断はできません。今後も、解熱後24時間経過してからの登校や、登校前の体調不良時、ご家族・兄弟が発熱している時は登校をお控えくださるよう、引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。