

# ほけんだより

令和4年6月1日  
調布市立若葉小学校  
校長 生田目 将  
養護教諭

だんだん暑い日がふえてきました。この時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。また、今月から水泳学習が始まります。楽しく安全に参加できるように、規則正しい生活を心がけて、体調を整えておきましょう。

## 6月の保健行事

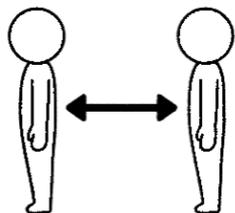
7日(火) 歯科検診 4・5・6年 } 朝食後に歯みがきをしてきてください。  
14日(火) 歯科検診 1・2年

健康診断も残すところ歯科検診のみとなりました。健康診断の結果、受診の必要がある人には、個別にお知らせを渡しています。必ずおうちの人と確認して、早めに病院でみてもらってください。結果一覧は1学期末に配布する予定です。

## 熱中症予防のための「3つのとる」

暑い中でマスクをつけたまま過ごしていると、熱中症の危険が高まります。感染症対策をとりつつ、熱中症にならないようにするために、「3つのとる」を心がけてください。

### ① 距離をとる



友達と近づきすぎないよう、十分な距離(2メートル以上)をとりましょう。

### ② マスクをとる



暑いなと感じたらマスクをとりましょう。会話や大きな声を出すのは控えます。

### ③ 水分をとる



のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。



頭痛、めまい、吐き気などの症状が見られるときは、熱中症かもしれません。すぐに近くにいる先生に伝えましょう。

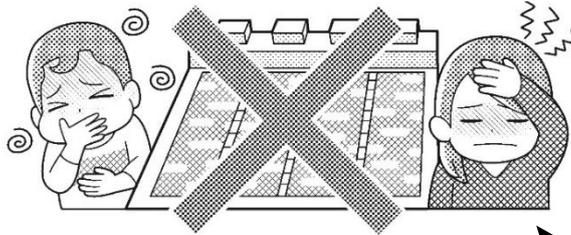
# プール指導が始まります



水泳はとても体力を消耗します。水泳学習の前日は早めに寝て、朝ごはんを必ず食べてから登校しましょう。また、健康状態によっては事故につながってしまうこともあるので、プールに入る日は、健康観察をいつも以上にしっかりと行ってください。

## △このような時はプールに入れません

- 熱がある
- 下痢をしている
- 目が赤い
- 鼻水やせきが出る
- 吐き気がある



×



感染予防のため、水泳帽やタオル、くしの貸し借りはしないようにしましょう！

### ※保護者の方へ

健康診断を欠席等で受けていない児童は、水泳学習前に必ず受診して、結果を学校に提出していただくようお願いいたします。

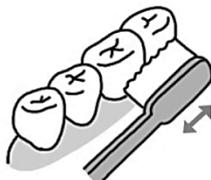
## 6月4～10日は 歯と口の健康週間です

# 正しい歯みがきで、健康な歯に！

× ゴシゴシと強くみがく。



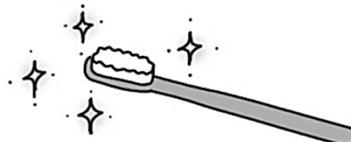
軽い力で、こざみに歯ブラシを動かすことが基本です。



× 毛先の開いた歯ブラシを使う。



歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。開いてきたら交換を。



× 歯ブラシだけでみがく。



歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。

