

ほけんだより 6月

令和7年6月27日

城南小学校

保健室



熱中症に気をつけよう!

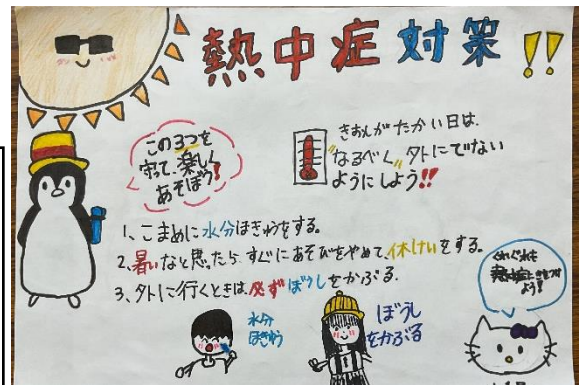


暑くなるこれからの時期、注意しないといけないのが**熱中症!**ということで、保健委員会で熱中症対策のポスターを作り、各クラスに呼びかけを行いました。ポイントをしぼり、低学年にもわかりやすく説明をしてきました。作ったポスターは各クラスに掲示しています。(一部ですが、ポスターをご紹介します。)

今年の夏も平年より気温が高くなる見込みです。学校では身体活動(体育等)時は、暑さ指数(WBGT)をもとに活動の是非や活動量を判断しています。昼休みの外遊びにおいても同じです。暑さ指数が危険レベルの日は、外遊びは不可と判断することもあります。暑い夏を元気に過ごすために、外で遊ぶ時の注意点や室内での過ごし方を、昼休み前に保健委員が全校に放送でお知らせしています。



暑さ指数が危険レベルの日は、外遊びは不可と判断することもあります。暑い夏を元気に過ごすために、外で遊ぶ時の注意点や室内での過ごし方を、昼休み前に保健委員が全校に放送でお知らせしています。



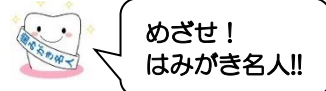
水分補給、帽子はもちろんですが、**朝食、睡眠**の大切さに注目してくれた保健委員さんもあります。(すばらしい!) 朝食欠食、睡眠不足は、熱中症リスクを高める一因です。ご家庭でも引き続きご支援、ご協力をお願いします。

1、2年生の歯みがき教室がありました。(6/10)



★ポイント★

- ・食べたらずみかき
- ・おやつは時間を決めて
- ・好き嫌いせず食べる
- ・夜は仕上げみがきを(特に低学年のうちは)



まだ背の低い6歳臼歯。歯ブラシを奥歯までつつこんで、しっかりみがくことを教わりました。舌でさわって歯の表面がツルツルになるまで、1本1本ていねいにみがくことができました。



フッ化物洗口が始まりました。

- ・対象: 1, 2年生希望者
 - ・日時: 毎週木曜日、朝の時間
- 初めての1年生も、とても上手にうがいができています。



申し込み後の取りやめや、追加の申し込みは、いつでも可能です。お知らせください。

お世話になりました

健康診断が終了しました!



受診が必要な方は早めの受診、治療を!

視力の低下が気になるお子さんが多くいましたので、早めの受診と、生活習慣の見直し(ゲームや動画の時間や姿勢等)をお願いいたします。また、むし歯があって、治療がまだのところは、早めの歯科受診をお願いいたします。(受診、治療後は、学校への連絡表を担任までご提出ください。)

