

ほけんだより 6月

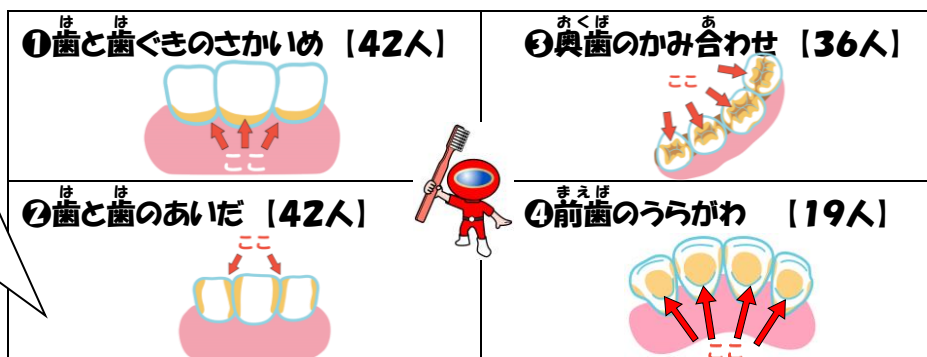
木場小学校 保健室

梅雨に入りジメジメする日が多くなりました。雨が続くと体調を崩しやすく、気分もどんよりしがちですね。気圧や気温差で体も疲れやすくなりますね。しっかりと睡眠をとって生活リズムに気をつけましょう。

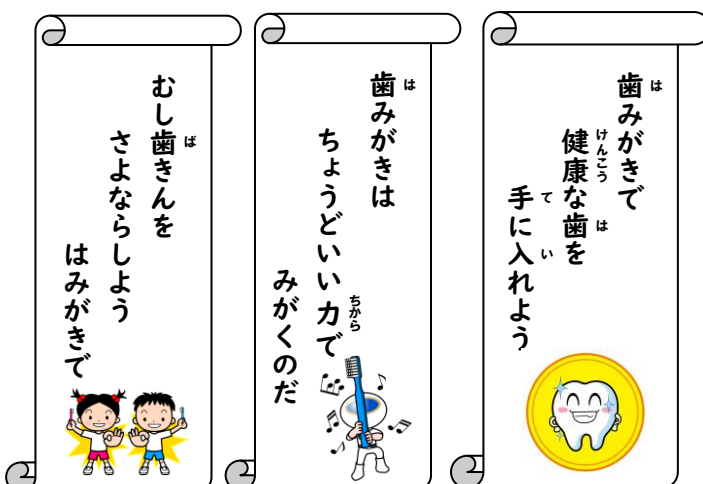


毎年恒例！「家族で行うフラクテスト」 染め出しはどうでしたか？
保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。

赤くなったところの人数です。この場所をていねいにみがけるといいですね。
保健室前には1. 2. 3年生のフラクテストと4. 5. 6年生の標語を掲示してあります。



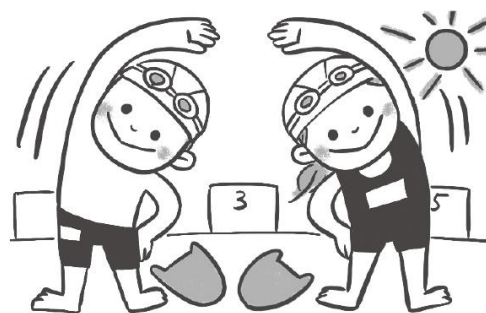
4・5・6年生が歯の授業で作った標語を紹介します



あつ 暑さに からだ な 体を慣らしておこう

プール授業

ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

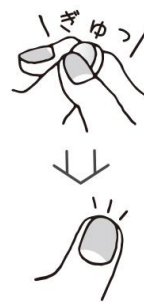
体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

水分 足りている？

熱

中症を予防するために 大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



おうちの方へ

熱中症予防対策として、暑い日はこまめに水分をとるように学校では指導しています。しかし、午前中で水筒の水分がなくなってしまう児童の姿も多々見られます。毎日の水分量が足りているかお子様と確認していただき、十分な水分を持たせていただきますようお願いいたします。
再検査や治療の必要があるお子様には、「〇〇検診結果のお知らせ」をお渡ししました。受診されましたら、「結果のお知らせ用紙」を学校へご提出くださいますようお願いいたします。