

ほけん だより



令和6年5月30日
兵庫教育大学附属小学校
保健室 第3号

6月の保健目標：歯を大切にしよう

附属小学校のみなさん、こんにちは！

日中は日差しが強く暑く感じる日もありますが、さわやかな風がふき、運動しやすい気候が続いていますね。

6月は梅雨の季節です。雨の日は、学校の中で過ごす時間が長くなり、遊びに夢中になってろうかを走ってしまい、ぬれたろうか

でソルっとすべって・・・、などケガをする人が多くなります。

雨の日に、ケガをせず楽しく過ごすためにはどんな遊びがあるでしょうか？新しい遊びを見つけたらまた教えてください(^^)

スポーツフェスティバルの準備はできていますか？

いよいよ週末はスポーツフェスティバルです！ゴールデンウィーク明けから、マスゲームやリレー練習などに毎日一生懸命取り組んでいましたね。けがや病気をすることなく、一人ひとりが良い気持ちで終わられるように、しっかり準備をして、本番の日をお

かえましょう！赤組・黄組・青組3つとも応援しています(^^)

早く寝て、すいみんパワーを
たくわえていますか？

手と足のつめ、
どちらも短く切っていますか？

毎日「手洗い・うがい・ハンカチ」をして
病気を予防していますか？

朝ごはんを食べましたか？

寒い時にはおることのできる長そでを
用意できていますか？

水分をたっぷり用意できていますか？

走ってもずれないぼうし(ゴムひもの長さが合っ
たもの)を用意できていますか？

自分の足に合ったくつをはいていますか？



健康診断の日程

6月	6日(木)	歯科検診	5・6年	ていねいに歯をみがいておきましょう！ 矯正をしている人や、歯や口のことで心配なことがある人は、 検査を受ける時に教えてください。 
	13日(木)	歯科検診	3・4年	
	20日(木) ※予備日なし	歯科検診	1・2年	
	19日(水)	色覚検査	4年	

※歯科検診(1・2年)については予備日がないため、できるだけ休まずに学校での受検をお願いいたします。

今年も WBGT の測定が始まりました！

今はこのあたり！

危険

げんじゅうけいかい
嚴重警戒

けいかい
警戒

ちゅうい
注意

あんぜん
ほぼ安全

外に出て運動することはできません。

長時間、外に出て運動することはできません。

『熱中症にならないためには・・・』

・こまめに水分をとり、すずしい場所で休けいしましょう！

・外に出る時は、ぼうしをかぶり、マスクを外すようにしましょう！

・早くねて、朝ごはんを食べて学校へ来ましょう！

WBGT(暑さ指数)は、このような機械を使って、
運動場で測定しています。

「気温」「湿度」「太陽の熱」「風」の4つをみて、

WBGT(暑さ指数)が決まります。



太陽の日ざしの強さを測定

風があるかどうかを測定

保護者の方へ



【水泳学習について】

6月10日(月)から水泳学習が始まります。水泳学習を安全に実施するために、登校前にお子さまの様子が普段と変わりがなく、ご家庭でも健康観察をお願いします。当日、水泳学習が難しいと判断された際には、「BLEND」の

【保護者連絡】⇒【O年・水泳見学カード(※来週 URL 送付予定)】にて、水泳学習に参加しない旨を学校までご連絡ください。

また、健康診断の結果、異常の疑いがあった場合には、水泳学習開始までに医療機関を受診することをお勧めしていますが、昨年度までに、かかりつけ医より受診についての指示を受けている場合にはそちらの指示に従ってください。今年度受診されない場合には、お手数ですが学校までその旨をご連絡ください。

【熱中症について】

先日 BLEND でもお伝えしたとおり、本校では暑くなる5～9月頃まで、スポーツドリンクの持参を認めています。しかし、市販のスポーツドリンクには糖分もたくさん含まれているため、スポーツドリンクの多量摂取は、食欲減退や疲労感につながり、かえって熱中症になりやすくなるという危険もあります。

汗をたくさんかいた後には水分と塩分両方を摂取することが重要だと言われていいますので、養護教諭としては、いつもの水筒のお茶にひとつまみの塩を加えた、「スポーツ茶」を毎年おすすめしています！ぜひお試しください！

気温の高い日が増え、疲れもたまりやすい時期です。睡眠時間の十分な確保と、朝食の摂取、帽子や大きな水筒のご準備等、ご家庭からのサポートをよろしくお願いいたします。