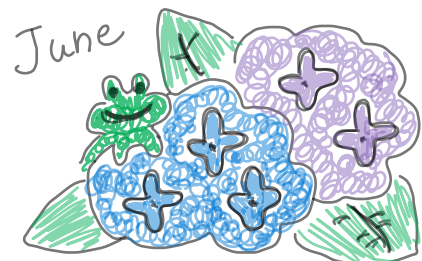


ほけん だより



令和5年6月1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！

雨の日が続いていますね。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、ぬれたろうかでツルっとすべって・・・、などケガをする人が多くなります。雨の日の遊びは、ケガをしない楽しい遊びを見つけてくださいね。

梅雨の季節が終わると、いよいよ暑い季節が本格的に始まりますね。熱中症にならないために、「早くねる」「朝ごはんを食べる」「大きな水とうを持ってくる」等、自分自身で健康に気をつけながら過ごしましょう！

どうして暑い日にぼうしをかぶるの？



学校では外で運動するときに、「ぼうしをかぶりましょう」とお願いしています。頭は、体に命令を出して体温を上げたり下げたりすることのできる大事な場所です。ぼうしをかぶっていない人は、かぶっている人に比べて頭がとても熱くなるので、体温を調節できなくなって熱中症になりやすくなります。

また体育の時に、マスクをつけたまま運動したり、長いつ下をはいている人を見かけます。熱中症を予防するためには、運動中はマスクを外し、すずしい服装（半そで半ズボン）でいることが重要です。

W
B
G
T
熱中症にどれくらいなりやすいかを表した数字



WBGTは、小さな機械（手のひら2つ分）で測ることができます！
「気温」「湿度」「太陽の熱」「風」の4つの観点から「WBGT」の数字が決定されます！



夏のあいだ、児童玄関に「WBGT」、「気温」、「湿度」を、掲示しています！
外に出る前に確認してくださいね！



太陽の日ざしの強さを測定
風があるかどうかを測定

いい歯でいい笑顔！

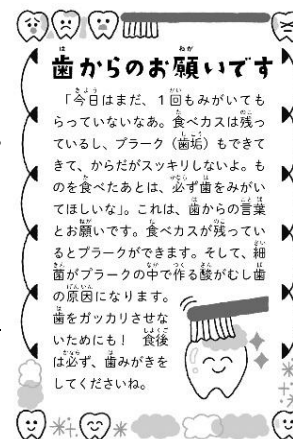
いい歯でいい笑顔



マスクを外す機会が増え、みなさんのニコニコ素敵な笑顔をとくさん見かけるようになりました。にっこり歯を見せて笑っている顔が見られると、なんだかハッピーな気持ちになりますね😊

しかし、にっこり笑ったときに、歯に青のりがついていたら・・・はずかしいですね！
ごはんを食べた後は、自分から進んで歯をみがきましょう！学校でも、給食の後、水道のところで歯をみがくみなさんの姿がもっと増えたらいいなと思っています。

歯は一生つかう大切なもの。子どもの時から大切にしましょう。



健康診断の日程

学校から配付された検診結果（内科・耳鼻科・眼科）で、病院受診の勧めがあった場合、水泳学習までに受診されることをお勧めします。

つき 月	ひ 日・曜日	けんしんないよう 検診内容	がくねん 学年	もちもの 持ち物や注意事項など
6月	7日(水)	し か けんしん 歯科検診	5・6年	は ていねいに歯をみがいてこよう！ 
	14日(水)	し か けんしん 歯科検診	3・4年	
	21日(水)	し か けんしん 歯科検診	1・2年	

※歯科検診(1・2年)については、予備日がありませんので、できるだけ休まずに学校で受検してください。

保護者の方へ



【水泳学習について】

6月12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らないか、ご家庭でも健康観察をお願いします。その際に水泳学習が難しいと判断された際には、「BLEND」の欠席連絡の備考欄にて、当日の水泳学習に参加しない旨を学校までご連絡ください。

【熱中症について】

熱中症の予防に大切な水分補給ですが、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ます。そのため、本校では暑くなる6～9月頃まで、スポーツドリンクの持参を可としています。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ます。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。

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」をおすすめします！味は大きく変わりませんが、必要な塩分を摂取することができます。ぜひお試しください！

気温の高い日が増えてきました。熱中症を予防するために、睡眠時間の十分な確保と、朝食の摂取、暑い時期にはマスクを外すことへの呼びかけ等、ご家庭からのサポートをよろしくお願いいたします。