ほけんだより 6月

令和５年６月１日
呉市立横路小学校　保健室

広くなった運動場で，みんなで頑張った運動会。練習の成果を発揮したよころっこは，キラキラ輝いて見えました。たくましく成長しましたね。

さて，雨の日が多くなってきました。今年は梅雨入りが早かったですね。雨の日が続くと廊下がすべりやすかったり，傘をさして視界が悪くなったりすることが多くなるので，けがをしないように気をつけて行動しましょう。これから新体力テストや水泳が始まります。楽しみですね。

健康診断実施中

詳しい検査や治療もすすんでいます

健康診断の日程も後半になりました。中には全て終了した人もいます。

- ○ 学校医，学校歯科医の判断のもと，治療や詳しい検査をおすすめする人には，プリントをお渡ししています。受診されましたら，報告書を提出してください。定期受診中などの場合には，保護者の方がその旨記入して，提出してください。
- ○ 健康診断結果のまとめは，担任が配布する「健康手帳」をご確認ください。配布時期は，７月初旬の予定です。
- ○ 検診当日に欠席した児童は，原則，養護教諭が引率して学校医の医療機関へ受診します。

保健室で検診を待っている間に…

待機スペースに小さなテレビを置きました。当日の健康診断についての注意事項や健康クイズなど，短い動画を見ながら，健康診断の順番を待ちます。

せっかくの健康診断の機会です。自分の体の素晴らしさを感じて，ますます大切にしてほしいなと思っています。

6月の保健目標

歯を大切にしよう

毎日丁寧に
歯みがきをしよう！

6月4日から6月１０日は歯と口の健康週間です。歯にはとても大切な役割があります。

食べ物をかみくだく	発音を助ける	表情をつくる
歯ごたえを楽しみ 味覚を豊かに保つ	力を入れる	

６月２日まで歯の標語を募集しています。おうちの人と一緒に考えてみてくださいね。みなさんの応募を待っています！

☆ひみこのはがいーぜ☆

みなさんは「ひみこのはがいーぜ」という言葉を聞いたことがありますか？よくかむことで，体にとって良い効果がたくさんあります。「ひみこのはがいーぜ」とは，その８つ効果の頭文字をとり，覚えやすいようにした合い言葉です。

ひ 肥満を予防	み 味覚が発達	こ 言葉の発音が はっきり	の 脳が発達
は 歯の病気予防	が がんの予防	い 胃腸の働きが よくなる	ぜ 全力投球

熱中症に気をつけましょう！

時間や体育の授業でしっかり体を動かし，たくさん汗をかいているようすをよく見かけるようになりました。

この時期は真夏のような気温ではないため，油断して十分な対策をとらずにいると，熱中症につながります。また，梅雨のじめじめ・むしむしとした気候は熱中症へのリスクを高めます。

○体を動かす前と後には必ず水分をとりましょう。

○体調がいつもと比べて変だなと感じたときはすぐに周りの人に伝えるようにしてください。

本館校舎の階段下に「今日の暑さ指数」を掲示しています。毎日大休けいには，保健委員会が放送でお知らせをしています。みなさんも，毎日チェックしてみるようにしてくださいね。

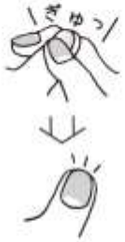
登下校中も帽子をかぶろう

たっぷりの水またはお茶を！

ハンカチで汗を拭きます。必要なら着替えのシャツも

水分足りている？ 爪でチェックしてみよう！

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。



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。

楽しみだね！プール

今年度も安全第一で実施します。

★水泳健康観察カード

当日朝の健康状態をお家の人とチェックします。無理はしません。

★　水泳道具

全てに名前を書いておきましょう。

貸し借りはできません。

★ルールを守る

「バディ」の合図で人数確認。水泳のきまりを守りましょう。

雨の日は…

くつやくつ下がぬれてしまうことがあります。

くつ下の予備やタオルをランドセルに入れておきましょう。

傘を上手にさします。振り回したり，溝に入れたりしません。

周りの様子をよく見て，安全に登下校しましょう。

お世話になりました！

５月９日からの３日間，広島国際大学看護学部から３名の実習生が横路小学校に来られました。１年生の中には，一緒に給食を食べたり掃除をしたりした人がいますね。ところっこロンの掲示物は，赤黄緑の色もあざやかで，わかりやすいですね。

また，５月下旬には，広島文化学園大学看護学部から３名の方が，耳鼻科検診や歯科検診，運動会の救護係などの見学に来られました。声をかけてもらった人もいるのではないかと思います。

横路小学校は，地域のたくさんの人や，大学などの施設の方の見守りや応援のお陰で，毎日健康に暮らすことができているのだなと，改めて感じました。