

ほけんだより 6月

日野市立夢が丘小学校
令和4年6月1日

梅雨の時期は、気温が高い日やじめじめした日などがあり、体調をくずしやすい時期です。真夏でなくても、湿度が高い日は熱中症になりやすいので、こまめに水分補給をしましょう。また、汗ふきタオルやハンカチも必ず持ってきて、体を清潔に保ちましょう。

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



ちやくよう マスクの着用について



気温や湿度が高い日、運動するときなどにマスクをしていると、より熱中症になりやすいです。熱中症はひどくなると、命を落とすこともありますので、自分で苦しいなと思ったら外すようにしましょう。

特に、こんな時は周りの人と距離を取ってマスクを外しましょう。

- ◆ 体育の時間・水泳の時間
- ◆ 会話をほとんどしない外の活動
- ◆ 休み時間の外遊び
- ◆ 学校の登下校（会話をほとんどしない）
- ◆ 息が苦しいとき



しかし、長い期間マスクをして外出するのが普通になり、マスクを外すことに不安を感じる人もいます。不安な人は、マスクを着けたままでもいいです。こまめに日陰で休憩し、しっかりと水分補給しましょう。

～みんなが気持ちよく学校生活を送るために～

- せきエチケットは守ろう
- マスクを外したら大きな声は出さない
- あごマスクはしない（口にするもの）
- 外したマスクは自分でしっかり管理する（捨てるときはごみ箱へ）





すいえい がくしゅう はじ 水泳学習が始まります！

事故なく水泳学習ができるよう、ルールを守って泳ぎましょう。水泳学習中はマスクを外しますので、周りの人と距離を取りましょう。安心、安全に水泳学習をするために以下のことに気を付けてください。

○ けがや、目、耳、鼻、皮膚などの病気がある人は、主治医の先生と相談しておいてください。

健康診断でお知らせをもらった人は早めに病院へ行きましょう。また、ばんそうこうを貼る必要があるほど出血しているけがや化膿しているけががあるときプールには入れません。

○ 爪を切っておいてください。

自分だけでなく、友達をけがさせる原因になります。

○ 前日は早めに寝て、当日は朝ごはんをしっかり食べましょう。

水泳は全身運動なので、思っているよりも大変疲れます。安全に学習するために、睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

○ 検温・健康観察カード／プールカードをおうちの人に記入してもらいましょう。

6月の「検温・健康観察カード」には水泳の欄があります。学年だよりや週予定を見て、水泳学習がある日には、水泳の欄に「○」（プールに入る）か「×」（プールに入らない）をおうちの人に記入してもらいましょう。

<保護者の皆様へ>

6月の歯みがきウィークについて

日野市の取組として、「歯みがきウィーク」を実施しています。本校では、6月の歯と口の衛生週間と11月のいい歯の日に合わせて、年2回「歯みがきウィーク」を実施しています。6月の歯みがきウィークについては、感染症予防の観点から、学校での歯みがきは行いません。歯みがきカレンダーを配りますので、ご家庭で朝晩の食後の歯みがきを丁寧に行い、しっかり歯みがきができたらカレンダーに色を塗るか、丸をしてください。

保護者の皆様には、お子様に歯みがきについてお声掛けいただくとともに、お子様がきちんとみがけているかチェックし、時々仕上げみがきをしていただきますようお願いいたします。（歯の生え変わりの時期は特にみがき残しが多く、まだまだ子供だけではみがききれません。）歯みがきの習慣の定着化には、ご家庭での取り組みが不可欠です。よろしくお願ひします。

