



不動小学校
保健室
2023.6.5

「熱中症に注意！」

四国も梅雨入りし、熱中症警戒シーズンに突入しました。気温も湿度も高めでじっとり、ジメジメとむし暑さを感じる日が多くなります。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると熱中症になる危険性があります。また、梅雨の晴れ間などに急に気温が上がったときも熱中症の危険があります。こまめに水分をとる。十分なすいみんをとる。朝ごはんを食べる。外で活動するときや運動するときにはマスクをとるようにしましょう。

令和5年度 定期健康診断日程(6月)



月	実施日	健診項目	対象学年・時間	場所
6月	6日(火)	歯科健診	全学年 13:10~	図書室
	8日(木)	眼科健診	1・4年生、保健調査票で症状のある者	保健室
	13日(火)	尿検査(2回目)	再検査が必要な人、1回目に提出できなかった人	保健室

6月の生活目標は「けんこうにきをつけよう」

- 手洗いうがいをしっかりしよう。…ウイルスをもらわない・うつさないように!
- ハンカチ・ティッシュをもってこよう。…毎朝、ポケットに入れてこよう!
- ろうかはずかに歩こう。…雨の日の湿気や掃除の後は滑りやすくなってるので注意!
- 給食の後には、歯をみがこう。…1本1本の歯をていねいにみがいてむし歯予防!

むし歯を防ぐ生活習慣

食後の歯みがきが基本

甘いものを食べすぎない

しっかりかんでゆっくり食べる

定期的な歯科検診を

「プールでの学習が始まります」

水泳は、「全身の筋肉をバランスよくつかえる」「心臓や肺のはたらきをよくする」「からだに負担をかけずに運動できる」などのよいところがあります。安全に楽しいプールでの学習にするためにも次のことに気をつけよう。

- ★病気やケガがあるときは、プールにはいってもいいか病院で相談しましょう。
- ★お友だちや自分の肌を傷つけないよう、爪をわすれずに切っておきましょう。
- ★プールでの学習は、体力が必要。睡眠や朝食の生活リズムをととのえましょう。
- ★毎朝、保護者の方と発熱がないか、体調はいいかなどの健康観察をしましょう。

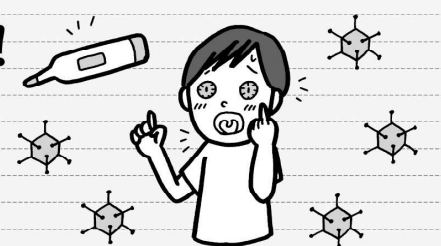


プール熱(咽頭結膜熱)に注意!

アデノウイルスが引き起こす感染症。

- 高熱
- のどの痛み
- 結膜炎

感染力が強いので、これらの症状が出た人はすぐに病院を受診しましょう。



また、プールの前後にはよくシャワーを浴びて、からだを洗うようにしましょう。