



宇都宮市立石井小学校
保健室

あじさいがキラキラ輝く雨降りの日は、登下校時の事故が起きやすい日でもあります。

雨の日の事故を防ぐには、靴底に滑りにくい加工がされたレインシューズを履くことと、傘や衣服を派手な色にすることがお勧めです。

大きな事故はもちろん、「ヒヤリ」とすることも起きないように、雨の日の登・下校や身に着ける物について、お子様と再確認してみてくださいはいかがでしょうか。



6月の保健目標 歯を大切にしよう

健康診断スケジュール

6/7 (水)	尿検査二次	該当者
6/8 (木)	歯科健診	1・3・5年生・前回欠席者
6/14 (水)	尿検査二次再検	該当者
6/15 (木)	内科健診	2年生・4-3・4-4・前回欠席者

健康診断、まだまだ続きます



寝る前の歯みがき

大切なワケ

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

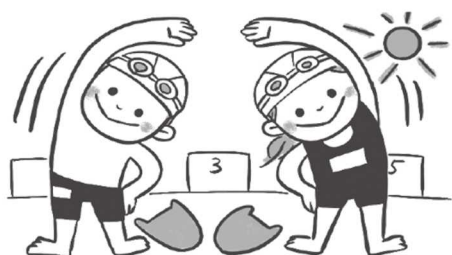
答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



プール授業

ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。



学 校 感 染 症 に つ い て

下記感染症に罹患した場合は『出席停止』という扱いとなります。診断を受けた際は、すみやかに学校までご連絡ください。また、学校保健安全法で感染症ごとに出席停止期間の基準が定められていますので、登校を控える期間を主治医に確認し、お子様の体調が回復するまで休養させてください。

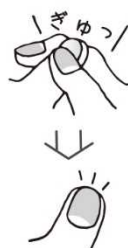
学校感染症 第二種 空気感染又は飛沫感染するもので、児童生徒等の罹患が多く、学校において流行を広げる可能性が高い感染症	学校感染症 第三種(その他の感染症) 学校教育活動を通じ、学校において流行を広げる可能性がある感染症
・新型コロナウイルス感染症 ※1 ・インフルエンザ ※2【鳥インフルエンザ(H5N1)を除く】 ・麻疹 ・風しん ・水痘(みずぼうそう) ・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) ・結核 ・咽頭結膜熱(プール熱) ・流行性角結膜炎 ・百日咳 ・腸管出血性大腸菌感染症(O157, O26, O111 等) ・急性出血性結膜炎 ・侵襲性髄膜炎菌感染症(髄膜炎菌性髄膜炎) 等	・溶連菌感染症 ・マイコプラズマ肺炎 ・手足口病 ・伝染性紅斑(りんご病) ・ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス, ロタウイルス, アデノウイルス等) ・ヘルパンギーナ ・RS ウイルス感染症 ・带状疱疹 ・突発性発疹 等
上記の感染症に罹患した場合、登校を再開する際に主治医の記入した「意見書」を学校へ提出してください。 ※1・・・新型コロナウイルス感染症に罹患した際は、検査結果や治癒の証明書等の提出は不要です。主治医からの指示内容(発症日・出停期間等)を、お電話かさくら連絡網で学校までお知らせください。 ※2・・・インフルエンザに罹患したのち、登校を再開する際は「インフルエンザ経過報告書(保護者記入)」を学校へ提出してください。	上記感染症に罹患した場合は、主治医から療養を指示された期間を経過したのち、または疾患ごとの「登校のめやす」の状態となり集団生活に支障がないと判断されたのちに、登校する際、「登校届」に保護者が必要事項を記入し、学校へ提出してください。

「インフルエンザ経過報告書」、「登校届」および「意見書」は、本校ホームページへ掲載しておりますが、用紙が必要な場合は、学校までご連絡ください。

水分
足りている?

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。

爪 でチェックしてみよう!



- 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。

