

ほけんだより



しろ西
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA



令和7年6月 宇都宮市立城山西小学校

梅雨の季節になりました。上着を脱ぎ着して、暑さ寒さを自分で調節しましょう。汗をかく季節になってきたので、運動の前後には必ず水を飲むようにしましょう。ぜひ水筒も持参してください。

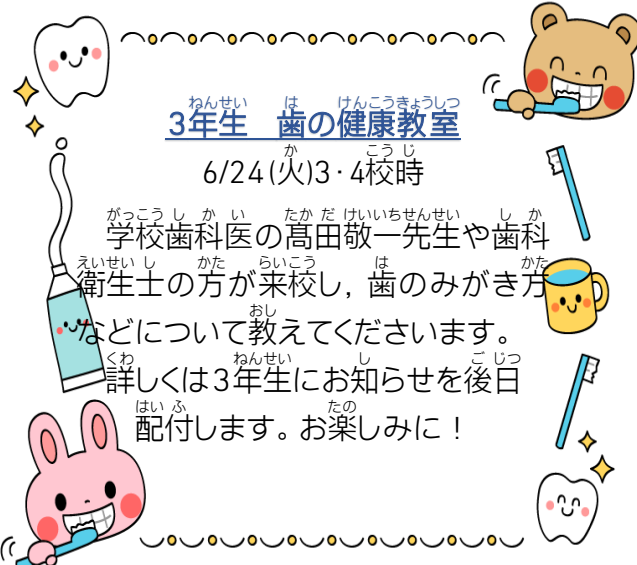
健康診断でお知らせをもらった人は、専門医を受診してください。治療がおわりましたら「診断票」や「治療証明書」などを担任へご提出ください。子どもたちの健康維持のため、ご協力よろしくお願いします。

★6月の健康診断予定★

項目	学年	日時
歯科検診	全学年	6/3(火)13:30頃～

★歯科検診以外の各検診結果は異状ありの場合のみお知らせを配付しています。

★もうすでに受診結果を多数のご家庭から提出いただいております。ありがとうございます。耳鼻科検診・眼科検診でお知らせをもらった人は、プールが始まる前(プール開き 6/16 予定)までになるべく受診していただくようお願いいたします。



3年生 歯の健康教室

6/24(火)3・4校時

学校歯科医の高田敬一先生や歯科衛生士の方が来校し、歯のみがき方法などについて教えてください。詳しくは3年生にお知らせを後日配付します。お楽しみに！

6月2日～13日は

歯と口の健康週間



自分の歯や口を守るため、6月の保健委員会のイベントでは、

- ① 歯みがきクイズ大会
- ② 歯みがきチェック
- ③ 歯ブラシチェック

を行います！他にも、全校児童の標語と、応募してくれた人のポスターが掲示されています。ろう下を通った時には見てみてください。

できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする



6月16日からプールの授業が始まります

プールの授業に臨むにあたり、ご家庭でお子様の健康状態をご確認いただき、気になる点がある場合には、かかりつけ医へご相談の上、参加するようお願いいたします。とくに耳鼻科・眼科検診でお知らせを受け取った場合は、プールの授業が始まる前にご家庭でも様子をみていただき、病院の受診をご検討ください。

また、安全にプールに参加するために、保護者印を押していただくようになっておりますので、お子様の体調を毎朝ご確認いただきますようよろしくお願いします。

覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする

プールサイドを走らない

タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



足がつる、体がだるいなども熱中症の症状です

引き続き気をつけよう

熱中症の症状・手当・予防方法

症状

- 体温が高くなる・頭痛
- 大量にあせをかく
- まったくあせをかかない
- はき気
- 顔が青白くなる
- 体に力が入らない
- まったく歩けない
- めまい・立ちくらみを起こす

応急手当

- 衣服をゆるめて風通しのよい日かげやすずしい部屋で足を高くして休ませる
- 氷のうなどで体を冷やす
- 体の表面にきり状の水分をかけたり、うちわであおいだりする
- 水分と塩分(0.1~0.2%の食塩水)を補給する



予防方法

- 日かげでこまめに休けいをとる
- 水分をしっかりとる
- 水でぬらしたタオルで首や体を冷やしたり、直接手足を冷やしたりする



首・わき・太ももを冷やす！

- 意識がはっきりしない
- 言動が不自然
- 自分で水分をとることができない
- 症状がよくなる

⇒このような場合は救急車を呼ぶ