



梅雨の季節になりました。雨の日は地面がすべりやすかったり、かさで前が見えにくかったりします。さらに、じめじめしていると集中力が下がり、けがにつながることもあります。登下校や休み時間など、自分の行動や身の回りに危険はないか考え、落ち着いて行動し、けがに気をつけましょう。

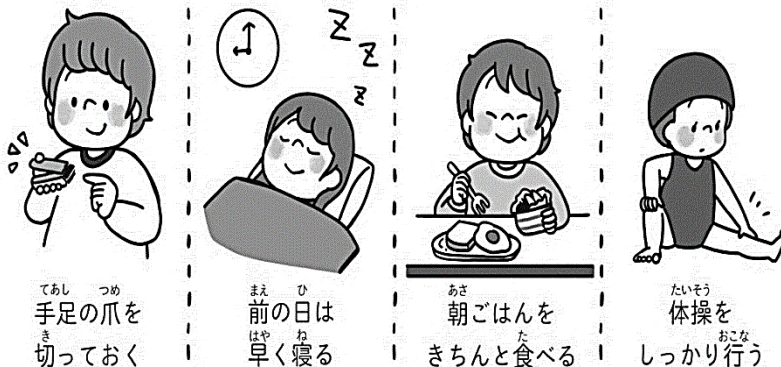
さて、話は変わりますが、雨が降る時期に咲き始めるあじさい。ピンクに赤、紫や青や白、たくさん色があります。その秘密は、土にあるそうです。土が酸性だと“青”、アルカリ性だと“ピンク”。土の違いで咲く花の色が違うなんておもしろいですね。保健室前の掲示板にも、色とりどりのあじさいが咲いていますよ。



プール学習の前の準備はOK?

- ★毎朝、おうちのひとと健康状態の確認をし、健康観察表はおうちのひとに書いてもらいましょう。
- ★タオルや水泳帽、ゴーグル、ヘアブラシなど、友達と貸し借りはしないでください。
- ★楽しいプールの授業にしたいですが、マスクをはずすので、人との距離をとり、なるべく話さないようにしましょう。

泳ぐ前の大切な準備



こんなことにも気をつけよう

- ☐ 入浴して、体は清潔に!
- ☐ 体調はどうですか?
 - ・熱はないかな? ・かぜはひいてないかな?
 - ・耳、鼻、目、皮膚に異常はないかな?
 - ・下痢はしてないかな?
- ☐ 授業の前後で水分補給を忘れずに!
- ☐ 体調が悪いときは、早めに先生に話してね。



熱中症を防ぐ! 暑熱順化のすすめ

暑熱順化とは、夏の暑さに体が慣れる状態を言います。

私たちの体には、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みが備わっています。しかし、梅雨明け頃、急に暑くなったときは、体がまだ暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。

そこで大切なのが、少しずつ体を暑さに慣らしておくことです。厳しい暑さになる前に、日頃から体を動かしたり、湯船につかったりして、汗をかく習慣をつけましょう。

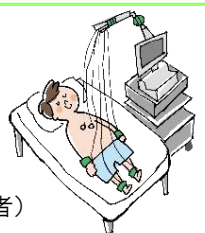
順化すると、さらさらした良い汗をかきやすくなり、熱中症になりにくく、夏を快適に過ごせます。

良い汗...さらさら・乾きやすい
汗をかくとすっきり
悪い汗...べたべた・乾きにくい
汗をかくと気持ち悪い



6月の保健行事

- 2日(水) 心臓検診(1・4年)
- 3日(木) 尿検査③
(二次対象者・一次未提出者)
- 8日(火) 小学生歯みがき大会(4年)
- 11日(金) 尿検査④(二次対象者)
- 17日(木) 歯の健康教室(3年・保護者)
- 21日(月), 23日(水) 心臓二次(1・4年該当者)





4月の歯科検診の様子より

口の開きが悪くなってきたと感じる人はいませんか？

歯科検診の様子を見ていると、口の開きが悪いと感じる子が何人かいました。学校歯科医の螺良先生も、昨年より多いと感じたとのことでした。

長く続いているマスク生活で、口を大きく動かすことが減り、口の周りの筋肉が上手く働かなくなっているのかもしれない。

マスクをしていないときやおうちにいるとき、口を大きく動かすように意識してみましょう。右や下に載せたトレーニングをぜひやってみてね。

Let's あいうべ〜たいそう体操

①「あー」と口を大きく開く



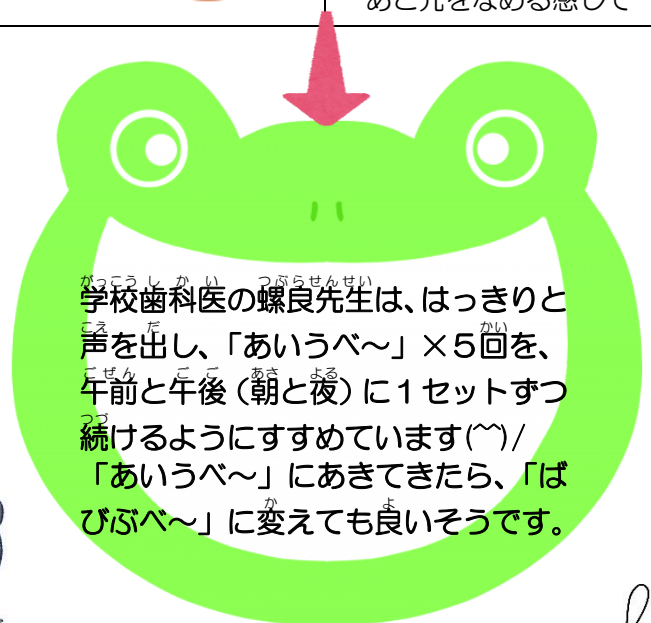
②「いー」と口を大きく横に広げる



③「うー」と口を強く前に突き出す



④「べー」と舌をつき出して下にのぼす



学校歯科医の螺良先生は、はっきりと声を出し、「あいうべ〜」×5回を、午前と午後（朝と夜）に1セットずつ続けるようにすすめています(^^) / 「あいうべ〜」にあきてきたら、「ばびぶべ〜」に変えても良いそうです。

★その他、螺良先生からの

おすすめトレーニング法★

「パンダのたからもの」と30秒で何回言えるか 友達や家族とやってみよう！！



保護者のみなさまへ

安定しない天候が続いていますが、暑い日もでてきましたので、お子様の服装の調節をお願いいたします。また、6月中旬からプールの授業が始まります。毎朝の健康観察を引き続き行っていただき、お子さまの健康状態をご確認ください。安全に活動できるようご協力をお願いいたします。

プール（水泳学習）について

昨年度同様、「健康観察表兼プールカード」になります。プールに入っても良い日には、忘れずにおうちの方が押印してください。

内科検診や眼科検診、耳鼻科検診が未受診の人、また、健康診断後のお知らせをもらった人は、プールに入ることによって症状が悪化しないよう、早めに医療機関を受診してください。



登下校のマスクについて

熱中症が心配される時期になりました。登校の際、朝から厳しい暑さで熱中症が心配される場合には、保護者の判断で、マスクをはずして登校させてください。その際には、人と十分な距離を確保して登校するよう、お子さまに言葉かけをお願いします。下校時においても、熱中症が心配される場合には、マスクをはずして下校をさせます。

