



ぐんぐん



6月は雨が多い時期ですね。雨や湿気で廊下がすべりやすくなります。時々廊下を走っている人を見かけます。転んでけがをしないように、走らず、歩くように気をつけてくださいね。

保護者の皆様へ 暑さ対策について（熱中症予防）

5月中旬頃から、暑いと感じる日が多くなってきました。暑い日と肌寒い日が交互に続いたためか、保健室に体調不良を訴えて来室するお子様が増えています。暑さに慣れていない今の時期は、熱中症に注意が必要です。本格的な夏が来る前の今の時期から、暑さ対策に気をつけていただけたらと思います。

【熱中症になりやすい子の特徴】

- ・睡眠不足（寝る時間が遅く朝なかなか起きられない）
- ・栄養不足（偏食気味）
- ・水分をとる習慣がない
- ・普段運動をする機会が少ない

上記のような特徴があるお子さんは特に注意が必要です。お子様の日常的な体調管理をお願いいたします。



熱中症予防対策 「今日の暑さ指数」

豊郷南小の保健室の前に気温、暑さ指数（WBGT）を時間ごとに計測する機器を設置しました。数値が高くなってくるとピーピーというアラームが鳴ってお知らせしてくれます。

暑さ指数が31を超えたときには、「原則運動中止」となり、室内で過ごすことになります。それ以外にも、暑さ指数の数値によって、水分補給や休憩時間の目安などが書いてありますので、ぜひ読んでみてください。



昨年度から、業間や昼休みに暑さ指数が高く、外で遊べないときに、朝礼台の上に赤いカラーコーンが置かれることになりました。



6月の健康診断予定



日付	検診名	対象者
4日（水）	尿検査③	5月28日に忘れた人 二次検査対象者
5日（木）	歯科検診（吉田先生）②	1年生
11日（水）	尿検査④	二次検査対象者で 6月4日に忘れた人
12日（木）	歯科検診（吉田先生）③	3年生
19日（木）	内科検診（寺本先生）②	6年生



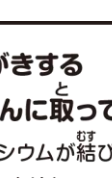
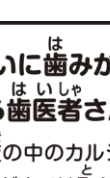
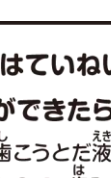
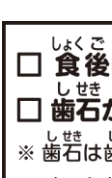
6月で各種健康診断が終了します。終了後、随時受診勧告書をお渡ししております。受診勧告書を受け取った方は医療機関の受診をお願いいたします。（身体計測と歯科検診と心臓以外の検診結果は、所見があったお子様だけにお渡ししています。）



歯は一生もの！大事にしよう！

むし歯ができる主な原因は「むし菌」です。そこに「糖分（主に砂糖）」「個人のお口の状況（歯並び、唾液の量、歯の形など）」、さらに「時間」の4つの要因が重なり合うと、むし歯ができてしまいます。





むし歯の予防法

- ☐ 食後はていねいに歯みがきする
- ☐ 歯石ができたなら歯医者さんにとってもらう
- ※ 歯石は歯こうとだ液の中のカルシウムが結びついて固まったもので、歯みがきでは取れません。
- ☐ 砂糖の入った飲食物に気をつける
- ☐ 歯ごたえのある物をよくかんで食べる