

# ほけんだより

寒河江市立西根小学校 保健室 R4.6.8 NO.6



あ す し か けん しん はじ  
明日から歯科検診が始まります



6月 9日 (木) | 3:30 ~ 4・5・6年生

6月 28日 (火) | 3:30 ~ 1・2・3年生

※ 3・6年生は、下校時間が15:30頃になります。

校医の先生 … 大沼 照美 先生 (大沼歯科医院)

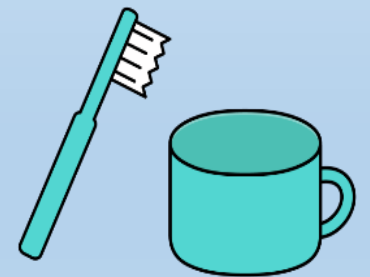
持ち物 … 歯ブラシ、コップ

\* 歯科検診の前は、エチケットとして歯みがきをします。

今日の夜から、特にていねいに歯みがきを行いましょう!

みずば しょう  
【水場の使用】

- ・ 1階… 2年、4年
- ・ 2階… 1年、5年
- ・ 3階… 3年、6年



ねっ ちゅうしょう よ ぼう

# 熱中症予防について



6月<sup>がつ</sup>は雨<sup>あめ</sup>も多<sup>おお</sup>く、まだそんなに暑<sup>あつ</sup>くないから熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>の心配<sup>しんぱい</sup>はないと思<sup>おも</sup>われがちです。しかし、梅雨<sup>つゆ</sup>は天気<sup>てんき</sup>が変<sup>か</sup>わりやすいため、突然<sup>とつぜん</sup>晴<sup>は</sup>れて気<sup>き</sup>温<sup>おん</sup>や湿<sup>しつ</sup>度<sup>ど</sup>が上<sup>あ</sup>がり、ムシムシする日<sup>ひ</sup>もあります。そして、この時期<sup>じき</sup>はまだ体<sup>からだ</sup>が暑<sup>あつ</sup>さに慣<sup>な</sup>れておらず、上手<sup>じょうず</sup>に汗<sup>あせ</sup>をかくことができません。そのため、体温<sup>たいおん</sup>の調<sup>ちょう</sup>節<sup>せつ</sup>も難<sup>むず</sup>しくなります。自分<sup>じぶん</sup>は大<sup>だい</sup>丈<sup>じょう</sup>夫<sup>ぶ</sup>！と思<sup>おも</sup>わずに気<sup>き</sup>を付<sup>つ</sup>けていきましょう。

ねっ ちゅうしょう

# 熱中症にならないようにするためには

## こまめに水分をとろう

のどがかわいていなくても、  
休み時間ごとに飲むようにしよう。  
また、運動中は特にこまめに！



## 日かげで休けいしよう

外で運動するときは、  
20～30分に1回は、  
日かげで休けいするようにしよう！



## 外に出るときは

## ぼうしをかぶろう

しっかりぼうしをかぶって、  
太陽の光が直接頭に当たらないようにしよう！



## 心がけよう

## 規則正しい生活

朝ごはんを食べてこなかったり、寝不足  
だったりすると熱中症の原因に！  
規則正しい生活が予防の基本です。



# 子どものマスクの着用について

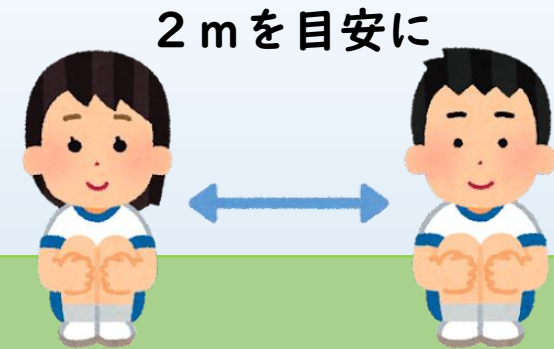


ここからは、  
おとなと  
よ  
読もう！

最近、感染予防のためのマスクの着用が緩和が話題になっているのを、ニュース等を見てご存じの方も多いことと思います。

5月24日に、文部科学省より「**子どものマスクの着用に関する新たな方針**」が出されました。本校でも、引き続き手洗いや消毒、換気等の基本的な感染症対策をしながら、方針に沿った対応をしていきたいと思えます。ご理解とご協力をよろしくお願ひします。

# マスク着用の必要がない場面



## 屋内（教室など）

- ・ 距離が確保でき、会話の必要がない場合 例) 個人で行う読書や調べ学習

## 屋外（グラウンドなど）

- ・ 距離が確保できる場合 例) 離れて行う運動や、鬼ごっこなどの密にならない外遊び
- ・ 距離が確保できなくても、会話の必要がない場面 例) 外での自然観察

## 学校生活

- ・ グラウンド、プール、体育館などで行う体育の授業時（熱中症予防を優先）
- ・ 登下校時