

ほけんだより

6月

令和 2 年 6 月 1 日
根白石小保健室 No.3

3月から学校のお休みが続いていましたが、いよいよ6月から学校が始まりました。お家で過ごす時間が多かった分、学校での勉強や運動で疲れやすくなるかもしれません。少しずつ学校生活のリズムに体を慣らしていきましょう。

6月の健診予定		
11	木	発育測定（全学年）
12	金	視力検査・聴力検査（全学年）
17	水	尿検査一次回収日（全学年）
		心臓病検診（1年生）
7月の健診予定		
1	水	尿検査二次回収日（該当者）



発育測定



服装は体操着の半袖・短パンです。忘れずに持たせてください。

髪の毛は頭頂部や後頭部で結ばないようにしてください。



視力検査



普段または時々眼鏡をかけているお子さんは眼鏡を持ってきてください。



聴力検査



髪の毛の長い人は、耳が隠れないように結んだり、ピンでまとめたりしてください。前日には耳掃除をお願いします。

～1年生の保護者のみなさまへ～

心臓病検診を行うにあたり、心臓病検診問診票を6月2日（火）に配布します。
HBの鉛筆でご記入のうえ、**6月8日（月）**までに担任にご提出願います。



今年からスポーツ振興センターの掛け金が振り込みになります

PTA 総会資料でご案内しておりました通り、今年度から、スポーツ振興センターの掛け金（460円）が口座振替による徴収となります。5月28日付けの「令和2年度教材費等の納入について（お知らせ）」の文書にも記載されておりますのでご確認ください。

○取扱金融機関：仙台農業協同組合 根白石支店

○振替日：7月7日



熱中症にご用心

6月1日の学校再開に当たり、学校における基本的な感染症対策として、基本的に常時マスクを着用します。一方で、今後、気温や湿度が上昇していく中で、マスクの着用に伴う熱中症が懸念されます。

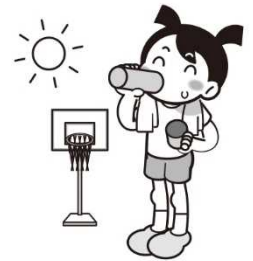
学校では、熱中症の事故防止により一層努めてまいります。以下の点につきまして保護者のみなさまにもご協力願います。

水筒の持参(水筒の中身に関しては、水・お茶・スポーツドリンク)をお願いします。

暑くなる夏は、熱中症予防のためにも水分補給が欠かせません。しかし、冷たいスポーツドリンクをたくさん飲むと、水分だけでなく、糖分も摂りすぎてしまいます。汗をかくと、体内の塩分が失われるため、その失われた塩分補給をするために、スポーツドリンクが良いと言われていますが、飲み過ぎには注意が必要です。

市販のものにはカロリーが高いものもあります。水で薄めたり、カロリーオフのものを購入したりするなどの工夫をお願いします。

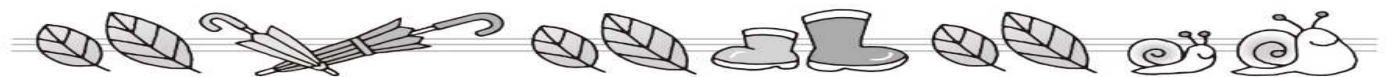
ちなみに、お茶や水に少しの塩を混ぜてくるなど、スポーツドリンク以外でも熱中症の対策はできます。



熱中症予防のグッズの持ち込み可能です

必要な方は、首を冷やすタオルや保冷剤、水を入れて凍らせたペットボトルなどの予防グッズについてもお子さんに持たせて構いません。ただし、以下の点に注意をお願いします。

- ・ 首に巻くタイプの冷却グッズについては、首が締まらないようにしてください。
- ・ 必ず記名をしてください。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

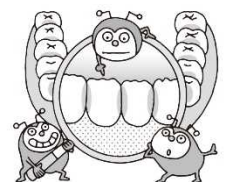
6月はむし歯予防月間です。むし歯や歯周病の予防のためには日々の丁寧な歯みがきが大切です。本校では、毎日給食後に全校一斉の「はみがきタイム」を設けていましたが、飛沫等による感染予防の点から、当面の間給食後の歯みがきは行わないことといたしました。今後感染予防対策が整いましたら給食後の歯みがきタイムを再開したいと思います。

歯みがきをすることは口の中の細菌の数を減らし、新型コロナウイルス予防にも効果があります。そのため、各ご家庭での歯みがき(朝・夜)につきましては、より一層丁寧な歯みがきをするよう見守りやお子さんに声掛けをお願いします。

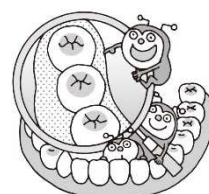


いい歯のために・・・
みがき残しに注意

歯と歯の間→



←奥歯のかみあわせ



歯と歯ぐきのさかいめ→

