



# ねえねえ、きいて

2019年5月23日(木)  
仙台市立大倉小学校  
保健室



3日後に控える学区民運動会に向けて、児童も職員も運動会練習に励み、着々と準備を進めています。当日の天気は晴れ予報！気温が上がり熱中症や食中毒対策が欠かせないようです。各ご家庭でも熱中症・食中毒対策をお願いすると共に、子供たちの心に残る学区民運動会となるようご協力をお願いします。

## 運動会前の足元チェック

サイズが合っていないくつを履いていませんか？ くつがケガの原因になることもあります。自分の足元、早めにチェックしておきましょう。

くつひもはほどけていませんか？  
ちぎれそうになっていませんか？

つま先がくつの先端に  
ぶつかっていませんか？  
きつくありませんか？

くつの表面が  
すり切れたり  
穴が開いたりしていませんか？



くつ底がすり減って  
滑りやすくなっていませんか？



ケガ予防も走る準備も万全に。当日は救護席から応援しています。ガンバレ！

## 熱中症 どうすれば防げる？

こまめな水分補給

のどがかわいて  
いなくても飲む



30分に1回休憩

体温を下げる  
ために休む



服装に気をつける

薄着で風通しの  
よいものを。帽  
子も大切



## 食中毒の季節の お弁当づくりの ポイント

手やお弁当箱をよく洗う

おかずはしっかり加熱する

十分に冷ましてから詰める

低温で保管する(保冷剤などを活用)



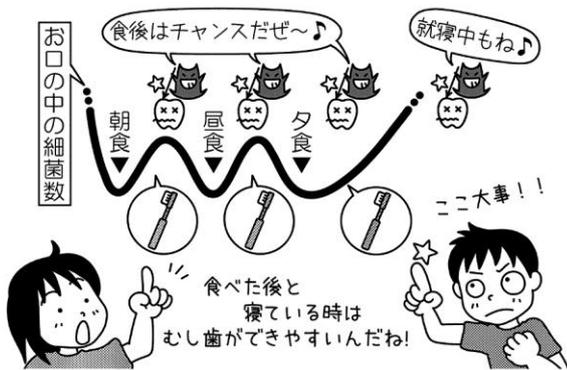


5月から校医さんによる検診が始まっています。歯科検診では全校児童を対象に結果を通知し、その他の検診については疾病や異常が見つかった場合のみ通知書をお渡ししています。4月の保健日よりでもお知らせしましたが、学校で行う健康診断はスクリーニングです。スクリーニングとは、集団の中から病気の人や病気になりそうな人を見つける医学的なよりわけのことです。スクリーニングで異常が見つかっていても病気が確定したわけではありません。また、異常がないと判断された場合でも、普段の生活状況で異変を感じたらかかりつけの医療機関に相談してください。



検診がすべて終了しましたら、【健康手帳】で改めてお知らせします。

## 食べたら、みがく



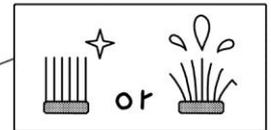
きちんとみがけてる？

## 歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。

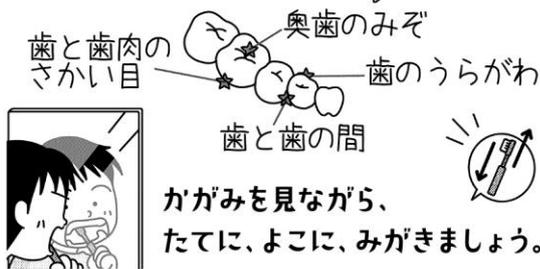


毛先が開いてきたら、こうかんしょ！



## 1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



## 6月4日〜10日 歯と口の健康週間

## 半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。



### ☆お知らせとお願い☆

- 本校でも歯と口の健康週間に合わせて、6/7（金）に歯科指導を予定しています。実際にカラーテスターを用いて歯の染め出しをしますので、アレルギー等をお持ちのお子さんは、事前にお知らせください。また、染め出しの際に服を汚さないようにタオルの準備をお願いします。
- 運動会が終了すると、水泳学習が始まります。水泳は全身の筋肉を鍛えることができる一方、危険を伴うスポーツです。本校でも安全に水泳学習が行えるように事前調査票を配布しますので、配慮を要することがありましたらご記入ください。配布日は5/29（水）です。

