

保健だより

NO.3

令和2年6月2日発行
日南市立大窪小学校保健室

雨が多くなる季節になりました…！

6月といえば、梅雨の季節ですね。この時期は、じめじめした暑い日が多くなります。汗をかいたらタオルでふき、体調をくずさないように気をつけましょう。

臨時休業明けで、つかれがたまっている人もいられるかもしれません。無理をせず、自分のからだと心を大切にしながら、毎日の学校を楽しむことができますといいですね。



6月4日～10日は
はくち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間



は 歯ブラシチェック

毛先が広がっていたら、取り替えましょう。



は 歯ブラシの持ち方

えんぴつをにぎるように軽く持ちましょう。



は 歯ブラシの使い方

歯にまっすぐあてます。歯肉（歯ぐき）とのさかい目は少しかたむけて！

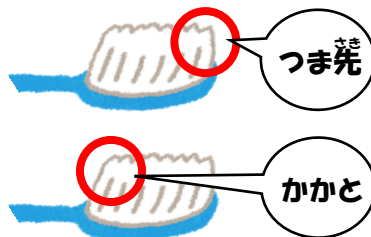


みがくときは

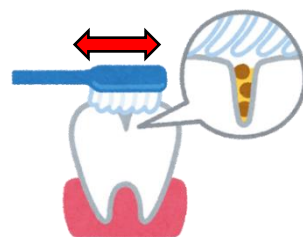
鏡を見て、1本1本ていねいにみがきましょう。



みがきにくいところは、つま先やかかとを使って



力をいれず、こきざみに動かしましょう。



はじめてください！

ねっ ちゅうしょう たい さく 熱 中 症 対 策



①こまめに水分補給をしま
しょう。



②すずしい服装で過ごしま
しょう。



③外へ出るときは、ぼうしを
かぶるようにしましょう。



④暑い場所での長時間の
運動・活動はひかえましょう。



⑤体調がわるいときは、
無理をせず休みましょう。



保護者の皆様へ



毎朝の検温や健康観察、マスクの着用等、新型コロナウイルス感染症対策にご協力いただき、ありがとうございます。感染終息の見通しがはっきりしない状況ではありますが、引き続き、子どもたちの健康管理に努めていただきますよう、よろしくお願いいたします。

さて、6月になり、気温や湿度の高い日が多くなることによって、熱中症が心配されます。中国では、体育の授業中にマスクを着用して走っていた中学生が死亡するなど、新型コロナウイルスが流行している今だからこそ懸念される問題もあります。環境省は、『「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント』の中の一つに、適宜マスクをはずすことを挙げており、学校でもマスク着用時の熱中症対策には十分注意していく必要があります。

1. 体育の授業前にマスクを外し、授業後に再びマスクを着用する。

(マスクを着用していない間は児童間の距離を2m以上確保する。)

2. 児童の呼吸が苦しい様子が見られる場合は、必要に応じてマスクを外し、他の児童との距離を2m以上確保するよう促す。

3. 屋内で授業を実施する際には、ドアや窓を広く開け、こまめに換気をする。

以上のことに留意しながらマスク着用時の熱中症対策に取り組んでいきます。ご家庭でも、十分に熱中症対策をしていただきますよう、お願いいたします。



がつ ほけんぎょうじよてい 6月の保健行事予定



・6月10日(水) 歯科検診

・6月12日(金) 眼科検診