

# ほけんだより 7月

令和4年6月30日  
No.4 麻生東小保健室



うちのひとといっしょによんでね。



**保健目標** 暑さに負けない体をつくろう。

**安全目標** 外遊びや水遊びに注意しよう。

6年 〇〇〇〇 作

健康診断が終わり、たくさんの方が眼科や歯医者さんでみてもらうなど、自分の体に目を向けています。体のメンテナンスをしっかりと、暑い夏を元気にすごせるようにしましょう。

|                  |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4日(月)～<br>15日(金) | 保健室<br>おしゃべりタイム<br>                                                                             | 成長のこと、病気のこと、けがのこと、聞いてほしいことなどがある人と保健室でお話します。(朝読書の時間、中休み、昼休み、スタディタイムなど)<br>お話ししたい人は、保健室前のポストに入れてください。                                    |
| 5日(火)            | 清潔検査<br><br> | ハンカチ、ティッシュ、手のつめ、歯ブラシ、 <b>早ね、朝ごはん</b> のチェックをします。<br>1学期最後の清潔検査なので、パーフェクトを目指してがんばりましょう！健康手帳に1学期の反省を記入して家庭に持ち帰ります。おうちの方からも押印とコメントをお願いします。 |
| 12日(火)           | 紙芝居(1年生)                                                                                                                                                                         | 今月の題名は「うんちくん」です。6年生保健委員の〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さん〇〇〇〇さんが担当です。楽しみにしててください。                                                                          |
| 15日(金)           | 環境衛生検査                                                                                                                                                                           | 学校薬剤師の畔蒜先生が、校内の空気の検査、照度(明るさ)の検査、ダニの検査をしてくれます。清潔な麻生東小で気持ちがいいですね。                                                                        |

お家の方へ・・・

**健康診断結果を健康手帳に貼付してお知らせ**します。清潔検査の結果と合わせてご覧になりましたら**押印**をし、学校へ持たせてください。



清潔検査の様子です。保健委員の児童が各クラスに行き一人一人チェックしています。  
検査の日だけでなく、清潔な習慣がいつも身につけられるといいですね。



お忙しい中、各家庭での「染めだし調べ」ご協力ありがとうございました！



麻生東小 むし歯のある人

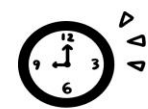
5月 36人 15.5%

6月 34人 14.7%

治療が終わった人は「**受診結果報告書**」を担当の先生に提出してください。  
6月は新たに**2人**のむし歯治療が終わりました！早めの受診をお勧めします。



# 熱中症に気をつけよう！



すいみん  
睡眠をとる

## 熱中症予防のキホン！



あさ  
朝ごはんを食べる



すいぶん  
水分をとる



暑い日が続いています！  
晴れている日に外で元気に遊ぶのは良いことですが、汗をかいた後、拭くものを持っていない人が目立ちます。あせもやかぶれなど、皮膚のトラブルにならないように汗ふきタオルを持ってきましょう。

←熱中症予防のキホン！  
睡眠・朝食・水分を忘れずに！

## 熱中症にならないために『マスク』をはずす・・・？

気温や湿度が高くなると、体温調整がきちんとできなくなり、頭痛やめまい、吐き気を起こしたり気を失ったりする「熱中症」になる人がいます。

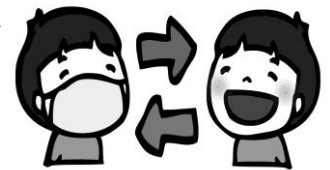
基本的な感染対策は変わりませんが

かんせん・あつさバランスでたいさく

体育の授業、休み時間の外遊びなど、特に熱中症のリスクが

高い場面では熱中症対策を優先し、マスクをはずしても

かまいません。上手にマスクを使いましょう。



## 「よい睡眠がとれないのはどんなとき？」

- 1 昼間にあまり運動していない
- 2 朝寝坊したり昼寝をしたりして夜になっても眠くならない
- 3 眠る時間がバラバラできていない
- 4 夕食の後、遅い時間になにか食べたりする
- 5 夜おそくに青白い光（テレビやゲーム、パソコンなど）をあびる
- 6 眠る直前にあつ～いお風呂に入る
- 7 夕食の後に紅茶やコーヒー、緑茶などをのむ



生活リズムがくずれていたり、眠る直前に体が興奮しているとなかなかぐっすり眠ることができません。あなたにあてはまるものはありましたか？自分のために見直してみましょう。

## 麻生東小では



1・2・3年生は9時までに

4・5・6年生は10時までに寝ることが目標になっています。

みなさんの健やかな成長のため生活リズムを見直しましょう