

ほけんだより

大阪狭山市立北小学校

保健室



2020年6月8日(月)

6月になり、暑い日が多くなりましたが、しんどくなっていませんか？水筒にたっぷりのお茶を持ってきて、こまめに飲んでくださいね。まだ、クラスを半分に分けての登校ですが、「朝の登校・昼の登校」に慣れてきましたか？今週も先週と同じ形の登校です。「毎日、学校に来るという事が、こんなに大変だったっけ？」と思った人もいることでしょう。来週からは、全員そろって、朝からの毎日の登校になります。しんどくならないように、「早寝早起き朝ごはん」で、元気にがんばりましょう！



熱中症に注意！

毎日どんどん暑くなってきていますね。すごく暑くて湿度の高い日は、外に出て遊ぶ運動したりするのは、危険です！みんなも、よく知っていると思いますが、そんな時は、「熱中症」になるかもしれません。みんなが熱中症にならないよう、「熱中症レベル」を下足室に貼っています。運動場へ出る前に必ず確認しましょう。

『危険』：熱中症レベルが1番高い状態です。このときは、運動場で遊ぶことができません！その他のレベルの時でも、熱中症になってしまうことがあります。警戒レベルでも、外で遊んだ後にしんどくなって保健室へ来る人がいます。寝不足の人や、朝ごはんを食べていない人、体調がよくない人は運動場に出ないようにしましょう。

運動場に出る時は、必ず

帽子をかぶり、水分をとってね！



危険

外へ出てはいけません



嚴重警戒

少しでも体調が悪い人は外へ出てはいけません



警戒

ぼうしをかぶり水分をとりましょう



注意

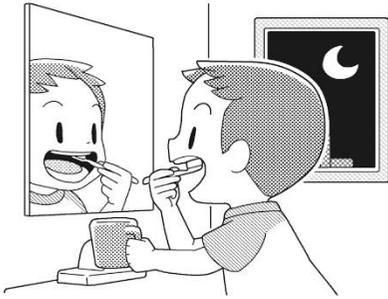
すずしく感じても熱中症になることがあります！

ねっちゅうしょう

熱中症レベルを
チェックしよう！

6月4～10日は「歯と口の健康週間」

むし歯を防ぐために



寝る前には必ず歯をみがこう！

©少年写真新聞社 2020

家にいる時間が長かったですが、みなさんは食後にちゃんと歯をみがいていますか？だらだらとおやつを食べたりしていませんか？口の中も、きれいに歯みがきをし「むし歯」や「歯周病」にならないよう気をつけましょうね！そして、食べる時はよくかんでね。しっかりかむことで、あごがきたえられ、消化も助けられます。それだけではなくて、かむことで、なんと脳の働きもアップしますよ！！

歯は一生付き合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分くらいの小さめのもの

毛先がまっすぐなもの

えの部分

まっすぐなもの

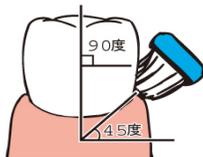


毛が後ろから見えたら交換

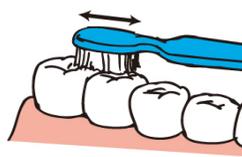


歯のみがき方

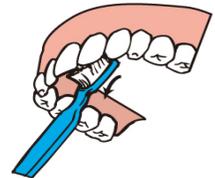
1本ずついいねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さく動かしましょう。



●歯と歯ぐきのさかいは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

保護者のみなさまへ

分散登校をしている間に、「二測定」と「視力検査」を実施しています。

検査をする部屋では、フラフープを並べてソーシャルディスタンスを取り、常に換気を行います。検査器具も一人ずつアルコール消毒をし、新型コロナウイルス感染予防をしています。

「視力検査」で見えにくかった人には、お手紙を6月25日頃にお渡しする予定ですので、頃合いを見計らって眼科を受診していただきますよう、よろしくお願い致します。

その他の健康診断については、日程が決まりましたらお知らせ致します。