

# ほけん だより 6月

2023. 6. 1  
児童と保護者の皆様へ  
湯河原小 保健室

これから気温があがり雨の多い季節となります。気温や天気の変化に体が追いつかず、体調を崩すことがあります。生活リズムを整えて健康的な生活を心がけることが大切です。そして、こまめに水分補給をして熱中症を防ぎましょう。



## がっ けんこうしんだんについて 〈6月の健康診断日程〉

6月8日(木) 歯科検診 (1・5・6年生、前回欠席者)

健康診断も残りわずかとなりました。ご協力ありがとうございます。検診で受診が必要と判断された場合には、個別にお知らせをしています。受診結果については、学級担任まで提出をよろしくお願ひします。



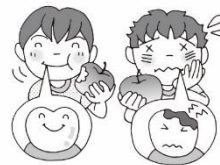
## は けん こう は 歯みがきで健康な歯を

食後に歯みがきはしていますか？

むし歯を予防するためには歯みがきがとても大事です。食後の歯みがきを忘れないようにしましょう。

むし歯は自然に治ることはありません。

歯科検診でむし歯があると結果をもらったら早めに歯医者さんへ行きましょう。



## あめ ひ 雨の日の「ヒヤリ」

## じ こ ふせ 事故を防ぐために



雨の日は事故が起きやすくなります。

大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？

こんな対策をしてみましょう。



レインシューズをはく

転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。

カサをさして自転車にのらない

風にあおられて転ぶかもしれません。レインウェアを着るようにしましょう。

カサや衣服を派手な色にする

車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。



こんな心配がある人は、**主治医の先生に相談しましょう**

- 心臓・腎臓などの病気
- 目が赤い、目やにがたくさん出るなどの眼の病気
- みずいぼ、とびひなどの皮膚の病気
- 中耳炎、副鼻腔炎、耳垢などの耳や鼻の病気
- 定期的に診察を受けている病気

こんなときは、水泳を控えましょう。

- 喘息発作がおきている
- 化膿している傷がある
- 朝ごはんを食べていない
- 寝不足や下痢をしている

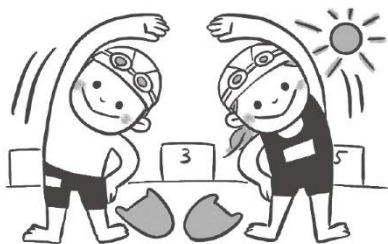
元気に水泳ができるように  
朝の健康観察をていねいに行ってください。

プールに入る日は..



しっかり準備運動をしてから入ろうね!

**プール授業**  
ルールを守って  
事故0に



**プールサイドを走らない**

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

**飛び込まない**

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

**ふざけない**

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

**無理をしない**

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

..... **お願い** .....

\* 体に巻いたタオルが長すぎると、廊下や階段でタオルを踏んで転ぶおそれがありますので、長すぎないように調節してください。

\* プールの水質管理上、消毒のための塩素が入っています。皮膚に影響のあるお子さんは、主治医にご相談ください。

\* プールのあった日は大変疲れています。早めに就寝して体の疲れをとるようにしてください。

\* 水筒には水、お茶、麦茶、経口補水液、スポーツドリンクなど、気候や体調に合った飲み物を入れてください。