

おうちの人と読みましょう



ほけんだより

市川市立富美浜小学校

保健室

令和3年6月18日（金）

NO.3

6月になって、むしあつい日が続きますね。天気が変わりやすい今の時期は、かぜや熱中症など、体調をくずしやすくなります。朝の元気チェックで、体調がよくないときは、必ずおうちの人に相談しましょう。最近、ねる時間が遅くて、体調が悪くなってしまう人が多くなっています。つかれているときは、早めにねましょう。高学年の人でも、10時には眠れるとゆっくり休めますね。



ほけんいいんかい 保健委員会

は 歯のキャッチフレーズを かんが 考えました！

食べないで
やわらかい物だけ
私の歯

6-3 金井 朱羽さん

大事にしよう
ずっと一緒の
私の歯

6-2 菊池 ひなたさん

きれいな歯だと
心もみんなも
きれいだね

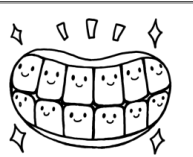
5-3 伊東 陽向さん

いつまでも
パクパク食べれる
自分の歯

5-1 桑名 萌々花さん

他にも保健委員会のみなさんが考えてくれたすてきなキャッチフレーズがたくさんあります。保健室前のろう下に掲示しているので、ぜひ見に来てください。

**いちかわし 市川市むし歯予防大会が
オンラインで開催されました！**



市川市では、むし歯がなく、健康な歯肉の6年生児童を健歯児童として表彰しています。

今年度は、6-1伊納 悠太さん、6-4宇佐美 真央さんが富美浜小の代表として、6月2日に開催された大会に参加しました。健康な歯をもつふたりに話を聞いてみたら、ふたりとも歯みがきを3分以上しているそうです。みなさんもしっかり歯みがきをして、健歯児童を目指しましょう。ふたりともおめでとう♪



**あめ 雨の日に気をつけて
かさの使い方**



●歩くときは、カサで前がかくれて見えなくなるようにしましょう。



●カサをふり回したり、遊びに使ったりするのはやめましょう。



●カサを開くときは、周りに人がいないか、必ずかくにんしましょう。



●カサを持っていながら登るときは持ち方に注意しましょう。

ねっちゅうしょう

熱中症ってなあに？

熱中症とは、気温や湿度が高い場所にいるうちに、からだの調子が悪くなってしまうことです。子どもは大人とくらべて背が低いので、地面からの熱を受けやすいので、より注意が必要です。ひどいときは、命に関わることもあるため、十分注意しましょう。



ねっちゅうしょう

熱中症のきけんサインは！？

くらくなる・ふらふらする・あせがたかさんでる・頭がいたい・気持ちが悪い・頭がボーッとするときは、熱中症のきけんサイン！水分をとって、すずしい場所へ移動しましょう。

ねっちゅうしょう

熱中症にならないために

- 朝ごはんを食べ、すいみん時間をしっかりとる
- あつい日は無理をしない
- こまめに水分をとってひかげやすずしい場所で休む（汗をたくさんかいたときは、塩分もとりましょう）
- あつい日に外へ出るときは、すずしい服装で、ぼうしもかぶる

苦しいときは、すぐにマスクをはずしましょう。
はずしているときは、会話と人と距離に気をつけよう！



ねっちゅうしょう

もし熱中症になってしまったら

- すずしいところへ移動して、服をゆるめ（上着をぬぐ、シャツのすそを出す、ボタンをはずすなど）、からだを冷やそう
- ※さむすぎる部屋は体調をくずしてしまうこともあるため、エアコンは26～28度で設定し、直接エアコンの風には当たらないようにしましょう
- すぐに水分・塩分をとろう
- 近くのおとな（おうちの人や先生）に相談しよう



ほごしゅ 保護者様 学校では高学年女子児童に、思春期は月経の周期が安定していないことが多いので、普段から生理用品をランドセルの中に入れておくよう保健指導をしています。もし、生理用品を持ってくるのを忘れてしまった、不足してしまった場合は、養護教諭に相談するようにお子さまへお伝えください。