

ほけんだより

6月



4月から実施してきた健康診断も、残すところ眼科健診のみとなりました。ご協力ありがとうございました。健診結果に基づき、受診が必要なお子さんには順次お知らせを配布しています。内科（運動器以外）、耳鼻科健診、眼科（結膜炎）で疾病がみつかった場合は早めの受診をし、完治してからプールに入るようお願いいたします。なお、すでに通院され結果が分かっている場合は保護者の方が受診報告書にその旨を記入し、提出してください。

連絡をもらっていないお子さんは「異常なし」です。健康診断の結果は、「定期健康診断結果」を個人連絡用封筒・ファイルに入れ、配布します。「定期健康診断結果」はご家庭で保管して頂き、封筒・ファイルは学校に返却をお願いします。7月上旬の配布となりますので、お待ちください。

○健康診断の欠席者について

内科健診は6月9日（火）に欠席者健診を学校で実施します。耳鼻科健診、歯科健診を欠席された児童には欠席者健診のお知らせを配布します。早めに受診をお願いします。

眼科健診欠席者については、6月5日（金）以降に学校で実施する予定です。

○色覚検査の結果について

色覚検査を希望された児童全員に色覚検査の結果を個人連絡用封筒・ファイルに入れ、眼科健診後に配布します。結果はご家庭で保管をお願いします。色覚異常疑いの方は、病院に受診をお願いします。個人連絡用封筒・ファイルは学校に返却をお願いします。

○視力の受診連絡票について

1・2年生はB（0.9～0.7）判定以下の場合、3年生以上はC（0.6～0.3）判定以下の場合に「健康診断（視力検査）結果のお知らせ」を配布します。眼鏡をかけている児童は矯正視力の結果で判定しています。眼科健診後に配布いたします。

保護者の方へ ～水泳授業のお願い～

水泳授業が始まります。保護者のみなさまには、下記の4つの点を中心に、ご家庭でのお子さんの健康管理・健康観察をお願いします。

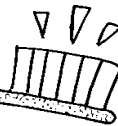
- ・爪切り、耳掃除はしてあるか
- ・前日によく眠れたか
- ・当日朝の体調はどうか
（発熱、頭痛・腹痛、だるさ等はないか）
- ・朝ごはんはしっかり食べられたか



なお、お子さんが水泳授業に参加するにあたり、「かかりつけ医」からの指示など注意・配慮を要する事項（これまでにお知らせいただいた内容の変更などを含む）がありましたら、お早めに学校までご連絡くださいますよう、あわせてお願いいたします。



はみがき週間を実施します。



6月2日(火)～6月8日(月)まで「はみがき週間」を実施します。1日3回歯をみがいたら赤色、1日2回歯をみがいたら黄色、1回歯をみがいたら青色ではみがきがんばりカードの歯のイラストに色を塗ります。昼は学校でぶくぶくうがいをがんばりましょう。休みの日はできるだけはみがきができるようにご協力をお願いいたします。がんばった感想、保護者の方からのメッセージを記入して、9日(火)に学校に提出してください。

学年							氏名						
はみがきがんばりカード 6月													
はみがきがんばりカードのぬりかた あさ・ひる(ぶくぶくうがい)・よる <small>3回みがいたら赤色、2回みがいたら黄色、1回みがいたら青色の色をぬります。休みの日はできるだけはみがきができるようにご協力をお願いします。</small>													
6月2日 日曜日	6月3日 月曜日	6月4日 火曜日	6月5日 水曜日	6月6日 木曜日	6月7日 金曜日	6月8日 土曜日	6月9日 日曜日	6月10日 月曜日	6月11日 火曜日	6月12日 水曜日	6月13日 木曜日	6月14日 金曜日	6月15日 土曜日
6月5日 スタート							6月10日 締切!						
★はみがきがんばりカードをやってみてどうでしたか? 感想を書きましょう。 <small>(これからどんなことに気を付けようと思いますか?)</small>													
★おうちの方からのメッセージ <small>(お子さんへのほげまじり、歯や口の健康のために気をつけていることがありましたらご記入ください)</small>													

～熱中症対策について～

体を動かすとき

マスクをはずす

**体が熱い
息が苦しいとき**

涼しい服装
風通しのよい服を着ましょう。汗を吸い取るため下着を着ましょう。

しっかり朝ごはん
朝ごはんは毎日食べましょう。食事から水分や塩分が取れます。

暑さを体に慣れさせる
涼しい時間に外に出て、体を動かしましょう。

帽子をかぶりましょう。

早寝・早起き
規則正しい生活をし、体調を整えることで熱中症を防ぐことができます。

【水筒の中身について】

水筒の中身は水、お茶となっていますが、熱中症の心配な時期はスポーツ飲料を入れ持たせて頂いても大丈夫です。スポーツ飲料は塩分、糖分が多く含まれています。水のかわりに多量に摂取してしまうと、塩分、糖分の思わぬ過剰摂取につながります。また、むし歯のリスクも高くなります。取りすぎないように注意をお願いします。

【水筒の持ち方について】

転倒した際、首や肩に掛けていた水筒がお腹に強く当たり、内臓を損傷するといった思わぬ事故が発生しています。お子さんに水筒を持たせる際は、以下のポイントに注意してください。

- カバンに入れる：水筒はなるべくランドセルや手提げ袋に入れましょう。
- 走らない：肩や首から掛けているときは、走らないよう約束しましょう。
- 遊ぶ時は外す：遊具などで遊ぶ際は、必ず水筒を置いてから遊びましょう。

