ほけんだより 6月

令和6年6月5日
志木第三小学校
保健室

どんよりしたお天気の日もあり、季節の変わり目を迎えています。お天気が良い日は校庭に元気な声がひびき渡り、学校全体を明るくしてくれています。体調管理に気をつけて過ごしたいですね。

保護者の方へ

感染症にかかり欠席する場合、さくら連絡網等で詳細をお知らせください。

お知らせいただきたい項目は以下の通りです。

①病名

②発症日

③出席停止期間

④登校再開できる日

＊登校届(用紙)は廃止となりました

★月曜日に体調不良を訴える児童が多いです。

★土日にしっかり休養し、ゆっくり過ごす時間も作りましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間です」

5月から歯科健診が始まっています。むし歯がある人や歯に汚れがたまっている人等には、お知らせを出します。まずは歯医者さんへ行きましょう。健康な歯と口の人もたくさんいます。ぜひ、その状態を続けていきましょう。

はみがきを食後やねる前にするというだけでなく、甘いものを食べすぎない・ジュースを飲みすぎないなど**毎日の習慣で気をつけること**があります。健康な歯を育てるためにお家の人にも仕上げみがきをしてもらったりお口の中をチェックしてもらいましょう。

雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。
普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると…

- 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる
- 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。
通りなれた道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。

注意すること

目立つ色の傘や服を選ぶ
車を運転している人から見てわかりやすい

自転車の傘さしは禁止
片手運転になったり風にあおられたりする

足元に注意
マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい

雨がやんだら
たたんだ傘の持ち方にも注意を

夏の水分補給

人は汗をかくことで体温調節をしています。体内の水分が不足すると汗が出ずに体温が上がってしまいます。夏にむけ、水分補給を意識しましょう。

おすすめの水分補給方法

- 一回分は少なめに、回数を多く
- ジュースではなく、水や麦茶
- 汗をかいた時や喉が渇く前に飲む

活動の前に熱中症指数を測定し、適宜休憩と水分補給を行い、場合によっては運動中止の措置をとっています。

第一回　学校保健委員会のご案内

日時　令和７年６月３０日（月）14：15～15：15（受付 13：55 ～）
会場　志木第三小学校　展示室
内容　①児童保健委員会活動報告
②健康診断結果について
③体力向上への取組について
④歯科講話
「学童期からの豊かで健全な歯・口の働きについて」
学校歯科医　大貫　正太郎 先生