

(家庭数配布)

6月

ほけんだより

令和3年6月  
大宮東小学校  
保健室

朝の検温、ハンカチやマスクの予備の持参など、御家庭の御協力ありがとうございます。引き続き、校内でも感染拡大防止対策を実施していきます。暑くなってきたので熱中症に十分な注意が必要です。



## 今年は特に熱中症に注意！

- ・マスクをつけているので、喉の渇きに気づきにくい。
- ・マスクをしていると、水分補給しにくい。

### こんな症状に注意！

顔色が悪くなる・しゃがみこむ・めまい・頭痛・吐き気・こむらがえり

意識がもうろうとしている・水分補給をしても症状が全く回復しない



119



ただちに運動等を中止し、経口補水液補給、涼しいところで休養、保冷剤等で体を冷やす。症状の改善がみられない、経口補水液を自力で摂れない場合は速やかに医療機関へ。

### 学校で行っている対策です！ (さいたま市立学校熱中症対策ガイドライン)

- ①給水時間の設定。(登校後・運動前・運動中(30分に1回以上)・運動後・下校前・その他適宜)
- ②外に出る際の帽子着用、タオルでの汗のふきとりの呼び掛け。
- ③校庭活動時は、日陰での休憩時間を設定。  
場合によっては時間を短縮して室内で休ませる。
- ④健康観察を運動前・運動中・運動後、その他適宜行う。
- ⑤暑さ指数予測と校庭での実測値をもとに、運動実施の判断。



### おうちの方へおねがいです！

睡眠不足や朝食抜きだと、熱中症になりやすく、大変危険です。  
規則正しい生活習慣で過ごさせるよう、御協力をお願いします。

暑さ指数予測  
(環境省：熱中症  
予防情報サイト)



# 6月は歯と口の衛生月間です！



学校で計画している取組を紹介します。この機会に、御家庭でも歯と口の健康について話題にしてみてください。また、6月には歯科健診を予定しています。日程は学年便りで御確認ください。

## ● 児童保健委員会の取組

クイズや紙芝居、はみがきの仕方の動画を発表します。現在頑張って練習をしています！おたのしみに！

## ● 学級活動

学年に応じて、歯と口の健康に関する授業を実施します。写真などを、次のほけんだよりに掲載予定です。

## ● 小学生歯みがき大会

5年生が授業で参加します。

## ● 歯みがきテスト

はみがきの習熟度やみがきのこしの癖を確認し、上手な歯みがきの仕方を練習する取組です。

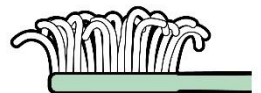
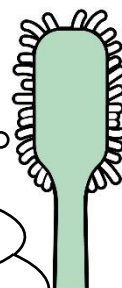
お子さんと一緒に鏡をみながら、実施してみてください。

6月18日(金)にテスター錠を配布します。御家庭で実施し、21日(月)に学校に提出してください。

- **ポスターコンクール**…歯と口の健康に関するポスターの作品の応募、ありがとうございました。いずれも素敵な作品でした。廊下に掲示してありますのでご覧ください。また、代表に選ばれた児童の作品はコンクールに出品しました。

- **給食カミカミメニュー**…6月4日(金)に実施します。詳しくは献立表を御覧ください。

おくばのみぞが一ばんむしばになりやすいんだ・・・  
かがみを見て、みぞにはぶらしがあっているかどうか  
みながら、しっかりみてみがいてほしいな。



こんなはぶらしのひとはいないかな？ボサボサのはぶらしでは、しこうはとれないよ。1かげつに1かい、  
あたらしいはぶらしにこうかんしてね。

