

ほけんだより

令和3年 5月31日 No.4
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室
《規則正しい生活を！》

6月の保健目標：歯を大切にしよう…毎朝毎晩、歯みがきはできていますか？

夏のマスクは要注意！

暑い夏、マスクを着けて生活していると、体調をくずしてしまうことがあります。マスクを着けているときは、こんなことに気をつけてください。

・「暑い」と感じたらマスクを外すこと

マスクを着けていると熱がこもって、体温が上がりやすくなります。

「暑い」と感じたときは、マスクを外して落ち着きましょう。そのときには、お話ししないこと、人と距離をあけることに気をつけてください。



・のどがかわく前に水分をとること

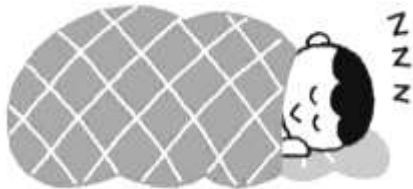
マスクをしていると、のどが「あまりかわいていないな」とかんちがいをして、水分補給が遅れてしまうことがあります。

授業が始まる前と終わった後は、のどがかわいていなくても必ず水分補給をしましょう。自分の水とうを持って来て、いつでも水分補給できるようにしましょう。



プール学習がはじまります！

プール学習は、たくさんの体のエネルギーを使うため、元気でないと参加することができません。プール学習を安全に行うために、次のようなことに気をつけましょう。



いつもより
早めにねましょう。



朝ごはんは
必ず食べましょう。

健康チェックシートを
わすれずに！





保護者の方へ

○プール学習に備えて

プール学習では全身運動を行うため、たくさんのエネルギーを消費します。安全にプール学習を行うため、下記の点にご注意ください。

- 睡眠不足や朝食欠食で参加することは大変危険です。体調不良や大きなけが・事故につながる可能性が高くなります。
 プール学習前日はお子様の睡眠時間を9時間以上確保するようにしてください。また、プール学習当日は、必ずお子様に朝食を食べさせてください。
- 衛生面の観点から、体を清潔に保つことが大切です。毎日の入浴を欠かさないようにしてください。
 また、耳あかがたまっていると、音の間こえづらさや耳の炎症の原因になってしまうことがあります。定期的にお子様の耳そうじをお願いいたします。
 加えて、けがの防止のため、爪が伸びていないかの確認をよろしくをお願いいたします。
- 健康診断の結果、医療機関等の受診が必要とされたお子様に、「定期健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。
感染症の疑いやプール学習での配慮等がある場合がありますので、早めの受診をお願いいたします。
- 「健康チェックシート（6月分）」は、「プールへの参加」の項目が追加されています。
①毎朝毎晩の検温、②体の様子、③プールへの参加の可否、④保護者印の4点に漏れがある場合は、プール学習へ参加させることができませんのでご了承ください。
 なお、保護者印の欄には、押印してください。サインでは、プール学習へ参加させることができません。

お願いごとが多くあり、大変申し訳ありません。ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。