

保護者の皆様へ

これから気温・湿度ともに高くなる季節を迎えます。空調を使用する日も増えてきます。涼しくするための道具ではありますが、風の当たる席の児童は寒く感じたり、腹痛や頭痛を起こしたりすることもあります。調節できるようカーディガン等の上着をご準備ください。

また、この時期は汗の量も増えます。汗をそのままにしておくと、ベタつくだけでなく、体が冷えてしまいます。雨でぬれた後も同じです。タオルやハンカチで拭き取れるよう、日頃からタオルやハンカチを持ち歩けるよう、登校前に声かけをしていただけますようお願いいたします。衛生観念を身につけるために、ハンカチやタオルを持ち歩くことや汗の始末について御家庭でもお話しいただけると幸いです。

〇●〇「健診(検査)の結果のお知らせ」の提出をお願いします】〇●〇

- ・「健診(検査)の結果のお知らせ」の用紙を受け取った場合は、内容を確認し、医療機関への受診が必要な場合は「健診(検査)の結果のお知らせ」を持参し、早めに受診していただきますようお願いいたします。受診後は「健診(検査)の結果のお知らせ」下段の「報告書」を学校へ提出してください。
- ・「健診(検査)の結果のお知らせ」の用紙を受け取り、すでに治療中や定期的に受診して管理している場合は、「健診(検査)の結果のお知らせ」下段の「報告書」にその旨を保護者の方が記入し、学校へ提出してください。
- ・アトピー性皮膚炎や鼻炎、結膜炎は治療しながら水泳に参加してよい場合や、控えたほうがよい場合がありますので、水泳指導開始前に受診して結果をお知らせください。 **水泳指導開始…6月9日(月)**

〇●〇6月の保健行事〇●〇

検査項目	実施日	時間	対象	お知らせ、注意、お願い
運動器健診	4日(水)	9時から	該当者 ※ (下記参照)	・体育着を忘れずに持ってくる。 ・髪の長い児童は結んでくる。

【運動器健診について】

整形外科校医が筋肉・骨・関節等の発達の様子や、バランス・柔軟性について問診、触診します。保健調査票の整形外科項目と内科項目(姿勢)に家庭からチェックがあった児童で希望された方に行います。希望調査用紙を受け取られていない方で、現在何かしらの症状や心配があり、運動器健診を希望される場合は保健室へ御連絡ください。

〇●〇熱中症に注意を！〇●〇

すでに夏日(25度以上)の日が続き、都内では真夏日(30度以上)の日も見られています。十分に暑さに慣れていないこの時期は熱中症にかかりやすい時期でもあります。体調が優れないとその危険度は増します。暑さ負けして保健室に来る児童に話を聞くと寝不足であったり、疲労が溜まっていたりします。生活リズムを整え、朝の健康観察をしてから送り出すようにしてください。

が づ ほ け ん も く ひ ょ う は た い せ つ
○●○6月の保健目標:歯を大切にしよう○●○

8020運動ってなに?

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

5月28日に歯科健診がありました。健診を受けた人全員に「歯科健診結果のお知らせ」を配りました。

注意しなければいけない点がなかったか、おうちの人と確認してください。

す い え い し ど う は じ
○●○水泳指導が始まります○●○

覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする

プールサイドを走らない

タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

