



ほけんだより

No.6

令和8年5月29日 磯辺小 保健室

6月の保健行事

- 4日(木) …内科健診(3・6年)
- 19日(金) …学校保健員会(4・5・6年)
- 25日(木) …歯科健診(3年・欠席者)

夏のような暑さになる日も増えてきました。まだ暑さに慣れていない今の時期は熱中症になりやすいです。まずは、早ね・早起き・朝ごはんなどで体調をしっかりと整えましょう。冷房を使用し始めると、「寒い」と感じる子もいるかもしれません。薄い上着で調整できるようにしておくこと安心です。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1〜2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給

梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



雨の日 転倒に注意

- 一步一步を慎重に!
- 学校の廊下や階段
- 道路の白線
- マンホールの蓋
- 玄関などタイルの床



むし歯を予防しよう!



よくかんで食べましょう。よくかむとだ液(つば)がたくさん出ます。だ液には、歯の汚れをながしたり、細菌から守る効果があります。



食後に歯みがき、寝る前にはより丁寧に歯みがきをしましょう。

歯みがきのあと、みがき残しがないか鏡でチェックしましょう。



定期的に歯医者さんに行くと、歯みがきがきちんとできているか、むし歯はないかチェックしてもらいましょう。

保健室前の掲示板に「歯みがきカレンダー」を準備しておきます。

まずは1週間食後の歯みがきをていねいにやってみましょう。

保護者の方へ

メディアチャレンジを実施します

日頃より、本校の教育活動につきましてご理解とご協力をいただき、まことにありがとうございます。

近年、スマートフォンやゲームなどのICT機器の普及や、タブレットを活用した学習が進んでおり、メディア(スマホやゲームなど)と切っても切り離せない生活になっております。そのような中、健康面への悪影響について懸念され、メディアとうまくつきあっていくための「セルフコントロール力」を身につける必要性が高まっています。

そこで豊橋市では、令和6年度より、市内一斉メディアチャレンジを実施しています。実施にあたって、お子さまのご家庭でのメディアとのつきあい方の把握および声かけ、各アンケートへの回答など、保護者の皆様にご協力いただきたいと思います。よろしく願いいたします。

実施期間

6月15日(月)

~6月19日(金)

