

# すこやか

川崎小学校 ほけんしつ  
2022.6.10 NO.9

かわさき、子の健康を応援する  
♡ほけんだより♡

## あつくなってきました

おうちの人といっしょによんでくださいね

運動会が終わり、早いもので今日で6月10日です。雨がふると、肌ざまい日もありますが、  
だんだんあつくなってきましたね。「熱中症」は、あつ〜い真夏におこるものと思いがちですが、実は、梅雨  
ときも注意が必要なんですよ!なぜなら、湿度が高い梅雨ときは、あせが蒸発しにくく、体に熱がこもり  
やすいからです。また、体があつさに慣れておらず、体温調節もむずかしいのです。体を少しずつあつさに慣らして、  
元気に夏をむかえたいですね!

### 子どものマスク着用について...

こんなときはマスクをはずしても OK!



外では... 人と人の距離がとれるとき。  
人と人の距離がとれなくても、ほとんど会話をしないとき。  
体育の授業中。

中では... 人と人の距離がとれて、会話をほとんどしないとき。

ほかにも... プールの授業中。体育館での体育の授業中。登下校のとき。

マスクを着用しない場合であっても、

引き続き「手洗い・「密」の回避等の基本的な感染対策を続けましょう。

令和4年5月24日 文部科学省「学校生活における児童生徒等のマスクの着用について」より

## 健康診断が おわりました

今年度予定されていた健康診断  
がすべて終わりました。ご「あか」  
ありがとうございました。検診結果の  
お知らせを受け、一人は、早めに  
受診されることをおすすめします。



6月の保健目標  
歯を大切にしよう

### 続けよう! むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

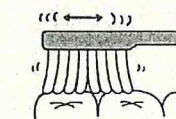
## 「みがいている」から、「みがけている」へ!!

チェックしよう! 歯のみがき方

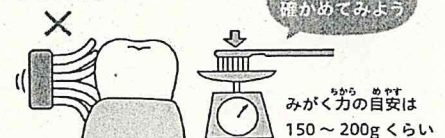
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



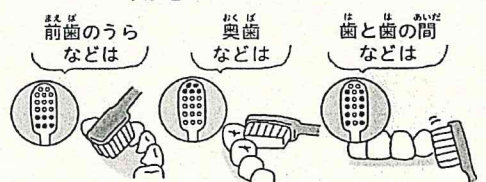
歯ブラシをこまかく、こきざみに動かそう



力を入れすぎないようにしよう



みがきにくいところは...



「かかして」「かきこむ」「かきとる」



いよいよプールびらきです!

# プール前の準備はOK?

つめはきかてあるかな

すいみんをじゆうぶんとったかな

ねつははかてきたかな

ごはんはしっかり食べてきたかな

トイレはすませたかな

しっかりとうんどうじゅんび運動をしたかな

かぜの症状はないかな

お風呂に入って、体を清けついでに、  
 頭を洗って、髪を乾かさないか、など、  
 頭髪の衛生にも気をつけよう。

プールの水質は毎日検査して管理しています。  
 学校薬剤師さんにプール水検査もしていただきます。

# プール中のルールもOK?

マスクをはずすので **きよりをとりましょう**

プールサイドでも

待つかも

プール内でも

着がえ中なども **しゃべりません**

けがや事故がないように!!

先生の指示をよく聞いて、すかに水に入ります

髪は全部ぼうしの中に入れよう

おうちで練習しておこう!

× プールの中でも大きな声でしゃべりません

×

こんなことにも気をつけて!!

プールサイドで走りません

とびこみません

ふざけません