

ほけんだより6月

須坂市立森上小学校 保健室

緊急事態宣言が全国で解除になりましたが、これからは新型コロナウイルスと共にある生活で、マスクを着用する、石鹸で手洗いをする、人との距離を1~2mのソーシャルディスタンスを保つ、給食では配膳は担任がしていますが、自分で用意する等、学校での生活もかなり変化してきています。その中で、子どもたちは、おうちからマスク着用して登校してくれたり、アルコールボトルを見れば手指の消毒をし、放送で呼びかけと音楽流れれば、2時休みの終わりに石鹸で手洗い、ポケットからハンカチを取り出してふいたり、望ましい行動が定着してきています。新型コロナウイルス感染の第2波を視野に入れた準備—予防行動の習慣化を図るために練習を積み上げるだけ、いかに意識するかです。臨時休業で、みなさんもおうちの方も大変ではありましたが、大変の中にも、普通の生活のありがたさを感じたり、窮屈の中に新鮮さを感じたり、喜びを見つけたり、結構いいなと思えることもあるのではないかなと思います。その感覚を大切に、新しい生活様式を前向きにとらえていけたらいいですね。

これからの保健行事

- 6月 1日(月) 色覚検査 4年
- 3日(木) 心電図検査 1、4年
- 全国小学生歯みがき大会 5年
- 4日(木) 生活習慣病検診 5年
- 18日(木) 内科検診 1、4年
- 22日(月) 耳鼻科検診 2、5年
- 25日(木) 内科検診 3、6年
- 26日(金) 眼科検診 全校
- 30日(火) 耳鼻科検診 1、4年
- *5月に身体測定、視力聴力検査を実施しましたので、6月の体重測定は7月8日~15日に変更です。
- 7月 2日(木) 歯科検診 1、3、6年
- 7日(火) 耳鼻科検診 3、6年
- 17日(金) 歯科検診 2、4、5年
- 30日(木) 内科検診 2、5年

引き続き、毎日の体温測定、健康チェックをお願いします。

*6、7月の健康チェックカードを配付しました。

学校医による検診が実施できるようになりました！以下のことに留意し実施します。

- *換気・手指消毒
- *検診時の人数制限
- *Drフェイスシールド着用
- *児童はマスク着用
- *児童の事前口腔洗浄
(耳鼻科・歯科)

めざせ！歯と口の健康！



全国小学生はみがき大会
歯みがき大会本編映像を6月1日(月)10時より
ご覧いただけます。

<https://www.lion-health.or.jp/ldhevent>

新型コロナだけではなく!! **自分と友だちのいのちをまもろう!**

1 歯を守ろう!

順番にみがく、いつも歯垢(しこう)を残しやすいところがみがけたか、手鏡で確認しながら歯みがきをします。また、歯みがきの際に手鏡があると、つばが飛ばないようにするガードの役目も。毎日使いますので、お子さんに手鏡を持たせてください!



歯と口の健康週間 **令和2年6月4日(木)から6月10日(水)まで**
『咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで』

2 熱中症から守ろう!



気温の差 梅雨は蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたらタオルでふく、暑いときは1枚上着を脱いで、上手に体温調節ができるようにしましょう。子どもだけでは判断できにくいところもあります。おうちの方には、衣服やタオル等の準備のサポートをよろしくお願いします。

暑熱慣化 からだを少しずつ暑さに慣らしていくことをいいます。

- ① 毎日からだを動かして汗をかく練習!をしましょう。
- ② 早くからエアコンに頼らず、暑さに慣れていきましょう。

熱中症予防

しっかりすいみんをとる	朝ごはん	水分をこまめにとる	運動するときはこまめに休けい
・寝不足は体の調子を悪くします	・朝ごはんを食べないと、寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分が補給できず、熱中症になりやすい	水筒 に水かお茶をいれて持ってきてよう	・無理をせず、こまめに休憩!

3 紫外線から守ろう!

帽子をかぶって登下校しましょう

* 熱中症予防にも大切です!

4 食中毒から守ろう!

予防の三原則



- つけない**...せっけんでの手洗いのほか、スポンジ、シンク、肉、魚の処理をした後のまな板、ふきん等の洗浄を充分に行い、清潔に保つ。
- ふやさない**...冷蔵庫を過信しないで、早めに食べる。
- やっつける**...火を充分に通して食べる。

▼ **カウンセラー八賀先生の来校日**
本日、「いっしょに歩も」家庭数配布しています。
希望のある方は、保健室にご連絡ください。