

ほけんだより

令和3年5月20日
木浦小学校 保健室

熱中症に気をつけましょう

5月も中旬になり、暑くなる日が増えてきました。この時期は気温と湿度が上昇し、熱中症になる危険が高まります。しっかり熱中症対策を行っていきましょう。

【登校する際の熱中症対策】

- ①帽子を着用させてください。
- ②十分な量の水分を持たせてください。
- ③天気予報等を確認して、気候に合わせた、調節のしやすい服装にしてください。

急な暑さにご用心↑



尿検査の提出日です

5月21日(金)の朝、学校に御提出ください。

【前日】

- (1) 清涼飲料水などのビタミンCを多く含む飲食物や、激しい運動は控えてください。
- (2) 入浴をして体を清潔にしてください。
- (3) 寝る前に必ず排尿を行ってください。

【当日】

- (1) 朝起きてすぐの尿を採ってください。その際、排尿途中の尿(中間尿)を採ってください。
- (2) 容器の上の線まで尿を吸い上げて、しっかりとふたをしてください。

・5月20日(木)に「容器・スポイト・袋」を配付しました。

・遅れて登校する場合、8:30までに尿検査の容器を学校に届けてください。

・再検査、当日に忘れた、生理が重なった場合は、6月8日(火)に提出してください。再検査の児童には、検査容器などを新しく配付します。忘れたり生理と重なったりした児童は、一度、容器等を学校に御返却ください。

フッ化物洗口が始まります

5月21日（金）から、フッ化物洗口を実施します。フッ化物には「むし歯予防」の効果があります。学校で行うことで継続して、長く使っていく大切な歯を守ることができます。

〈フッ化物によるむし歯予防の効果〉

- ①むし歯菌が産生する「酸」に溶けにくい強い歯の質にします。
- ②口腔内の環境を改善します。



むし歯予防の基本は、毎日のブラッシングにあります。小学生の間は、保護者が仕上げみがきをしたり、みがけているか確認したりして、丁寧なブラッシングを習慣付けましょう。

生活習慣強調週間が始まります

5月31日（月）から6月6日（日）まで生活習慣強調週間になります。普段よりも、子供が生活習慣を整えて過ごせるようにしてください。また、能生中学校区共通の「かがやきカード」と、毎日記入する「健康観察カード」を使用して、生活習慣の記録をしてください。

当初、5月28日（金）から実施と記載していましたが、5月31日（月）からの実施となりました。生活習慣の記録も5月31日（月）から、よろしくお願いいたします。

☆ 5月27日（木）に「かがやきプロジェクト通信」（能生中学校区たより）を地区小中学校に、一斉配付の予定です。後日、御覧ください。

達成率80%以上を目指しましょう！

1 「かがやきカード」（能生中学校区共通取組）

①早寝

1から3年生は21時、4から6年生は21時半までに布団に入るようにしてください。

②メディア

テレビやゲーム、インターネットの使用時間を、合計2時間までにしてください。また、ゲームの使用時間は30分以内に収めることが理想です。子供が、メディア時間を調節して過ごせるように、読書や運動などの時間を作りましょう。

③我が家のルール

各家庭で、安全にメディアを利用するための「我が家のルール」を作成して、家庭掲示用のカードとかがやきカードの2枚に記入をしてください。我が家のルールは、定期的に学校に持参していただき、確認を行います。家庭の見えるところに掲示をして保管してください。

2 「健康観察カード」※できた日は「○」、できなかった日は「×」を記入してください。

①朝ごはん

毎日、朝ごはんを食べるようにしてください。朝ごはんの内容は、バランスよく3品以上揃うのが理想です。

②早起き

家を出る1時間前には起きるようにしましょう。