

ほけんだより



令和5年5月29日
広神東小学校 保健室

熱中症予防のための水筒持参等のお願い

運動会も終わりましたが、外での活動も増えてきています。体が暑さに慣れていない今頃の時期にも熱中症は多く発生する傾向にあります。

学校では、温度環境や児童の体調を考慮し、水分補給や休憩を適宜とりながら活動を行うように配慮していきます。

つきましては、学習活動中にも必要に応じて水分補給ができますよう、各家庭で無理のない範囲で水筒を持たせていただきたいと思います。

また登下校時には、熱中症予防、安全面から帽子の着用もあらためてお願いいたします。

○期 間 9月末まで

○水筒の中身 水筒の中身は、水かお茶とします。(むし歯予防の観点から)

※気温が上昇し、汗をたくさんかく場合には、塩分補給も必要です。

(1ℓの水に1～2gの食塩が適当です。)

○その他 ◎学校では以下のように指導しています。

- ・原則、休憩時間に飲むようにします。ただし、体育や特設運動部の活動、校外学習の場合などは教師の指示のもと水分補給をします。

- ・記名をし、誰の水筒かわかるようにします。



ジメジメした梅雨がもうすぐやってきます

気温差が激しく、体調を崩しやすい時期です。ご家庭でも下記の3点について、もう一度ご確認をお願いします。

① 毎日清潔なハンカチ・ティッシュを持って学校に来れるよう確認をお願いします。コロナウイルス感染症は、5類感染症となりましたが、基本的な感染症対策、手洗い・うがいは大切です。



② 上着で体温調整ができるようにしましょう。

暑ければ脱ぎ、寒ければ衣服を着ることができるよう、気温でその日の服装を考えていただけるとありがたいです。

③ 汗の始末ができるように、体操着袋にタオルが一枚あると

元気アップ週間について

実施期間：5月29日（月）～6月4日（日）

広神地区共通の取組

早ね

低学年：9時までになれる

中学年：9時30分までになれる

高学年：10時までになれる

早おき 午前6時30分まで起きる。



メディア時間

テレビ（DVD）、ゲーム、
パソコンなどを見る時間は
1日2時間まで
（ゲームは30分まで）
※学習以外での使用



今年度は広神地区共通で、「睡眠・メディア」に重点を置き、自分の生活時間が目で見て分かるカードに変更しました。小学校での良い習慣を、中学校でも継続できるように、また、自分の生活をセルフコントロールする力を高めていくことをねらいとしています。1・2年生は生活時間の色塗りは大変だと思いますが、ぜひこの機会にお子さんがどのくらいメディアを利用しているのか、睡眠時間をどのくらい確保できているのかを確認していただく、良い機会になると思います。

メディア時間のコントロールや、十分な睡眠時間は子どものよりよい成長にとって、重要なものです。健康のみならず、学力にも大きく影響します。

毎日カードを確認していただくなど、ご協力をお願いします。

6月の歯科保健指導について

6月は歯の健康について取り組みます。
元気アップ週間もあるため、6月の中で
行っていきます。

実施内容は下記のとおりです。

① 学級での1時間の保健指導

2・4・6年生は担任と養護教諭で
行います。

※1・3・5年生は今年度、10月に「お口の健康教室」として、県歯科保健協会の歯科衛生士より専門的な指導をしていただきます。

② 委員会活動

- ・保健委員会が給食後に各教室で、歯磨きのポイントや歯みがき順序について説明します。
- ・歯みがきカードを全校に配付し、家でしっかりと取り組んでもらいます。実施後、取組の良かった人のカードを掲示したり、放送で伝える活動を行います。歯磨きカードはお家に持ち帰ります。低学年は仕上げみがきの欄もあります。仕上げみがきのご協力をお願いします。



今年度の歯科検診の様子