

ほけんだより

6月

【保健目標】

ねっちゅうしょうよぼう あんぜん すいえいがくしゅう
熱中症予防・安全な水泳学習

南山城支援学校
保健部 No.4

6月に入り、水泳学習等が始まりました。今年は天候に恵まれ、1日から水泳学習や水遊びができました。児童の楽しそうな笑い声がいっぱいでした。翌日は台風の影響もあり、雨が降りましたが、今年は水泳学習がたくさんできるように、よく寝て、朝ごはんを食べて、からだの準備を整えておきましょうね。

思わぬ事故が発生しがちな梅雨の時期は、傘の使い方、すべりやすいところを歩かない等、安全対策を一緒に考えていきましょう。

～ 保護者の方へ ～

熱中症対策は、御家庭からも取り組めることが多く、学校でも家庭でも取り組むことで熱中症の事故を防ぐことにつながります。また、子どもたち自身でも対策ができるように、文部科学省後援のセミナーをお知らせします。

家庭での熱中症対策セミナー
「家庭での熱中症の防ぎ方・対処法」
*申し込みは必要ですが、無料オンラインセミナーのオンデマンド配信です。

配信期間：6月10日～8月末(予定)
以下のURLを御活用ください。

<https://saveourkids.jp/1-10>

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。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



寝る前の歯みがきが大切な理由



寝ている間は唾液がへるので、むし歯になりやすいです。そのため、寝る前にていねいに歯みがきをして、食べかすなどをとることが大切です。

いい歯でいい笑顔



すいえいがくしゅうなど
水泳学習等が
はじまっています。

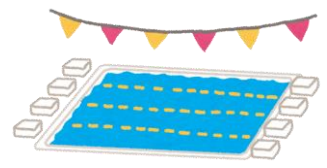
水泳学習等がある時は、毎日、からだの準備ができているかを確認してくださいね。

*自分のからだは準備ができているかな？次のポイントをチェックしよう！

| | | | |
|---|----------------|-------------------------|---|
| <p>元気ですか</p> | <p>よく寝ましたか</p> | <p>朝ごはんを 食べましたか</p> | <p>[入る前の準備]</p> <ul style="list-style-type: none"> 身体を清潔にしておきましょう 爪は短く切っておきましょう 耳掃除をしておきましょう トイレにいったらおきましょう |
| <p>活動中は、水分補給をこまめにしましょう</p> <p>活動が終わったら、からだをタオルでふきましょう</p> | | | |

6月の保健行事予定

- 1日(月) 発育測定(高等部)・スクールカウンセリング
 - 2日(火) 発育測定(小学部)・検尿二次検査(対象者)
 - 3日(水) 発育測定(中学部)・検尿二次検査(対象者)
 - 8日(月) 整形外科健康診断(小学部)
 - 11日(木) 歯科健康診断(全校)
 - 25日(木) 歯科健康診断(予備日)
 - 29日(月) 心臓二次聴診(対象者)
- ※視力検査・聴力検査・色覚検査は順次実施します。
※健康診断の結果で受診等が必要な場合に対象者にお知らせを配付しています。内容を御確認いただきますようお願いいたします。



～ 保護者の方へ ～

事前の健康調査への御協力をありがとうございました。
*プール健康観察用紙に体調及び入水の可否の記入とサインをお願いします。
*以下の場合に入水できません。
・感染する可能性のある目の症状や中耳炎等の耳の症状があり、医師からの許可がない
・発熱後や風邪症状がある、下痢をしている 等