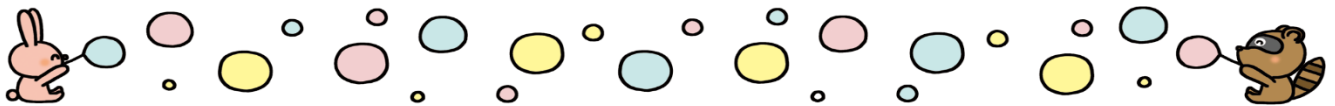




# ほけんだより

令和8年5月21日  
河内小学校 保健室

新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節となりました。一方で、日中は汗ばむほど暑くなる日も増えてきて、つかれや熱中症のような症状が出やすい時期でもあります。規則正しい生活習慣（早起き・朝ごはん、昼ごはん・あそび、夜ごはん・早くねる）を心がけて、元気に毎日を過ごしていきましょう。



**熱中症にならないために!**

熱中症は、ほうっておくと、あっという間に重症になるから、危険!  
こまめに水分補給をしたり、普段から体力をつけておくなどの予防が大切です。

**熱中症予防 5つのポイント**

- 1 こまめに水分を補給しよう!**  
でかける時は、水筒を持っていこう。家でも、こまめに水を飲もう。
- 2 でかける時は、帽子をかぶろう!**  
強い日差しを直接浴びていると、頭や体の温度が上がってしまいます。
- 3 とくとき日陰で休もう!**  
外で運動したり遊んでいる時は、30分に1回を目安に、休憩しよう。
- 4 規則正しい生活をしよう!**  
あまり寝ていないと熱中症にかかりやすい。早寝早起きを心がけよう。
- 5 三食きちんと食べよう!**  
朝・昼・晩と三食をきちんと食べて元気な身体をつくっておこう。

「頭が痛い」、「フラフラする」、「吐きそう」など、**気分が悪くなったら、すぐに先生や大人の人に知らせよう!**  
自分だけでなく、まわりの友だちのことも気にしよう。

## 暑さ対策をはじめましょう

まだ5月ですが、30度をこえる日もあります。まだ暑さに慣れていないこの時期は、思ったより体がつかれているということがあり、とくに注意しないといけません。登下校の時に水筒が空!ということがないように自分で中身を確認しておきましょうね。

### 保護者のみなさま

熱中症対策として、毎日十分な量の水筒をご用意ください。気温や活動内容によっては足りなくなることもありますので、ご家庭で調整をお願いいたします。あわせて、保冷剤や冷却タオル等の保冷グッズもご活用ください。

# ～内科・歯科検診が終わりました～

検診に際しまして、問診票の記入にご協力いただきありがとうございました。学校生活に限らず、ご家庭でも気になることがございましたら、ご連絡いただければと思います。

歯科検診の結果は、「むし歯ゼロ」でした。

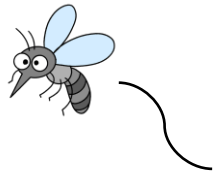
問診票を見ている、定期的に歯医者さんへ行って歯のお手入れをしている人も多く、歯医者さんはむし歯ができてから行く（治療）のではなく、むし歯をつくらないうちに通うところ（予防）というのが、「むし歯ゼロ」につながったのかなと思います。

今週から歯と口の健康週間の取り組みの一つとして、給食の後の歯みがき指導を行います。カラーテスターを使って、よごれが残っていないかを確認するので、正しい歯みがきの仕方を一緒にふり返りましょうね。

## ほけんクイズ (答えは下)

蚊にさされやすい時間はいつでしょう？

1. 昼の12時ごろ
2. 朝や夕方
3. 真夜中



ムカデにさされた時にまずすると良いことは？

1. 水であらってからお湯であたためる
2. ひやす
3. つまんで毒を出す



## スクールカウンセラーの来校日のお知らせ

- 1 学期：7月14日（火）
- 2 学期：9月1日（火）、10月26日（月）、11月17日（火）
- 3 学期：1月21日（木）、2月3日（水）

今年度もスクールカウンセラーの( )先生が来られます。お子さまだけでなく、保護者の皆さまの悩みや相談にもお応えいただけます。気軽にご相談ください。行事等により変更になる場合もありますが、来校日が近づきましたら、その都度、日時の詳細をお知らせしますので、希望される方は、担任または養護教諭までご連絡ください。折り返しご連絡します。

蚊の問題の答えは…「2」 朝や夕方に活発になります。

ムカデの問題の答えは…「1」 まず流水で皮膚についた毒を流したあと、43度以上のお湯であたためます。（ムカデの毒は湯に弱い。）