

すこやか

2025年5月30日

ほけんだより6月号

中太閤山小学校保健室

気になるところはプールの前に
お医者さんに相談しよう



水泳学習がはじまります

6月18日(水)のプール開きを皮切りに、水泳学習がスタートします。眼科検診や耳鼻科検診で治療カードをもらった人は、水泳学習が始まるまでに専門医の診察・治療を受けてください。また、心疾患等の持病がある人も、かかりつけ医で水泳学習に参加できるか確認をお願いいたします。

～水泳学習当日の健康チェック～



①～⑦の項目をチェックしてください。

- ① 発熱していない。
- ② かぜの症状はない。
- ③ 下痢はしていない。
- ④ 化膿した傷や感染性の皮膚疾患はない。
- ⑤ 昨日の夜、早目に寝た。(目標: 1～4年…9時、5・6年…9時半)
* 習い事があってもなるべく早く寝るようにしましょう。
- ⑥ 朝ごはんを食べた。
- ⑦ 手・足の爪は短い。

プール学習のある日は、必ず
「水泳学習健康チェックカード」を
提出してください。

※提出がない場合、入水できません



プールの中でも汗をかきます。水分補給のため、**水筒**を忘れずに持たせていただきますようお願いいたします。



6月の保健行事

- | | |
|--------|---|
| 2日(月) | 心臓検診(1年) |
| 4日(水) | 尿検査 1次 |
| 5日(木) | 歯科検診(1～6年) * 朝の歯みがきをていねいにしてきてください。
尿検査 1次(予備日) |
| 18日(水) | 尿検査 2次 |
| 19日(木) | 尿検査 2次(予備日) |

フッ素洗口がはじまります

6月25日（水）から毎週水曜日のきらきらタイムの時間にフッ素洗口を行います。1年生は初めてなので、1回目は水うがいから行います。朝、丁寧に歯を磨いてきましょう。



夏の本格的な暑さが来る前に、体を暑さに慣れさせること（暑熱順化^{しよねつじゅんか}）が大切です。熱中症に負けない体づくりについて紹介します。

半身浴も効果的！

① 適度な運動

ウォーキング、ジョギング等のじんわり汗が出る運動を20～30分行うことで、上手に汗をかき、体温調節ができるようになります。1～2週間程度で暑熱順化します。

② 運動＋牛乳

運動直後にたんぱく質と糖質を多く含む牛乳を摂取すると、血液量が増加し熱中症リスクを効果的に下げることができます

参考：Save Our Kids

ノーメディアウィークについて

○内容 毎月第3週

寝る1時間前にはメディアの使用をやめましょう！



テレビ・スマホ・ゲーム・パソコン・タブレット等

保健委員会では、昨年度からノーメディアウィークを実施しました。これは、毎月第3週の1週間のうち自分でメディアを使用しない日を決めて過ごすことです。読書や運動、カードゲーム等をして、メディアを利用しない時間の過ごし方について、お知らせをしました。ノーメディアウィークには意識をして、取り組んでいる児童は下学年では多くいましたが、学年が上がると、なかなか実施できない児童もいました。また、昨年12月に行った学校保健委員会では睡眠についての講話でよい睡眠を取るためには、「寝る1時間前にはメディアを使用しない」というお話を聞きました。よい睡眠をとることは、子供たちの成長にとってとても大切なことです。

そこで、今年度は、ノーメディア利用とよい睡眠の関係から、ノーメディアウィークの期間は「寝る1時間前はメディアの使用をやめましょう」という目標にしました。ぜひ、家族でノーメディアウィークの期間は寝る1時間前の過ごし方について、話し合っ、よい睡眠がとれるように、声かけをお願いします。