

すこやか



2026年6月1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11日(木)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～

朝の健康観察を行い、体調が優れない場合は無理をさせず休養してください。

また、水分補給のため、**水筒**を忘れずに持たせてください。お願いします。

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てください。

- 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



6月の予定

- 2日(火) 尿検査 2次
3日(水) 尿検査 2次(予備日)
18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。



フッ素洗口が始まります



6月24日(水)からフッ素洗口が始まります。毎週水曜日の昼休み後に行います。

1年生は、1回目は水うがいから行います。また、給食後に歯磨きをする必要があるため、歯ブラシ・コップを持たせていただきますようお願いします。



暑さに身体が慣れていないこの時期は熱中症に注意が必要です。学校でも、こまめな水分補給と帽子の着用を呼びかけています。ここでは熱中症に関する、子供の特徴・行動等についてご紹介します。

熱中症による救急搬送は、近年5月ごろから発生しています。早めに対策をしましょう！

① 子供は大人より暑さに弱い

特に汗をかく機能が未熟で、大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。

② 子供は周囲の環境の影響を受けやすく、熱しやすく冷めやすい

体重当たりの体表面積が大きい分暑い環境では大人以上に熱を取り込みやすく、体温調整がしにくいと言えます。また、幼少期の子供は大人よりも身長が低い為、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人が暑いと感じているとき、子供はさらに高温の環境下にいることとなります。例えば大人の顔の高さで 32℃の時、子供の顔の高さでは 35℃程度の感覚です。

③ 子供自身だけでは予防しづらい

子供は屋外ですずっと遊んでいると、その楽しさに夢中になってしまい、身体に異変が起きていても気付かないことがあります。また、子供は自分で自らの体調の変化を訴えられず、服装などでの暑さ調節がうまくできないこともあるため、周囲の大人が顔色や汗の量などに気を配る必要があります。

参考：こども家庭庁<みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう！>



ノーメディアデーについて



実施日： 2か月に1回 第3週のうちの1日

目当て：「メディアの代わりに〇〇をしよう！」

*メディアとはスマホ・ゲーム・パソコン・タブレット等のこと



今年も本校では、元気な子供を育てるための取り組みとしてノーメディアデーを設定しました。ノーメディアデーは、2か月に1回、第3週の1週間のうち、自分でメディアの代わりにすることを決め、実践する日です。昨年と変わった点は**①2か月に1回になった** **②メディアの代わりに何をするか決める**点です。

読書や運動、お手伝い等をして、メディアを利用しない時間をつくることは、目に優しいだけでなく、寝る1時間前にメディアをやめることにもつながり、質の良い睡眠がとれたり、身体を動かしてたくさん食べることができたりと、基本的な生活習慣を身に付けるためにも良いと考えます。そこで、今年度は、昨年のノーメディアの達成率も鑑みて、ノーメディアではなく、メディアの代わりに他の事をする事で、メディアの時間を減らそうということにしました。

ぜひ、ご家族でノーメディアデーの過ごし方について話し合い、適切なメディア利用や基本的な生活習慣を身に付けるための声かけをお願いします。