

ほけんだより

発行:令和8年5月29日

南阿蘇西小学校

文責:堀川春菜

す い え い が く しゅう

はじ

水泳学習が始まります!!



6月に入ると水泳学習が始まります。プールに入れる日を楽しみにしている子どもたちも多いのではないのでしょうか。子どもたちが気持ちよく水泳学習ができるよう、おうちでも朝の健康観察をお願いします。

【前日までにしておくことは?】

- ▶ 手足の爪を切っておきましょう。
(お友達とぶつかるケガにつながります)
- ▶ 耳の掃除をしておきましょう。
- ▶ 水着、タオル、帽子、ゴーグルに名前を書いておきましょう。
- ▶ 早めに寝て、睡眠時間を確保しましょう。

寝る時間の目安・・・
(1・2年生) 9時
(3・4年生) 9時30分
(5・6年生) 10時

【プールに入る日の朝は?】

- ▶ 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ▶ 忘れものはないか、しっかりチェックしましょう。
- ▶ 入念に健康観察をしましょう。
 - ◎ 体温は普段と変わりないですか?
 - ◎ 下痢や吐き気はありませんか?
 - ◎ ケガはしていませんか?
 - ◎ 鼻水や咳は出ていませんか?
 - ◎ 目やにが出ていたり、充血していませんか?

はだぎみ

肌着身につけていますか?

汗をかいた時、体からは汗だけでなく、**汚れ**も出てきます。肌着は体から出る汗や汚れを吸い取るので、**肌を清潔に保つことができます。**

また、汗はそのままにしておくと、**細菌**によって**におい**が発生しますが、**肌着で吸い取ることでにおいを減らします。**

さらに、肌着は汗を吸い取って蒸発させやすくして、**体温を一定に保つ効果**があります。

肌着のおかげで**快適に過ごすことができますね!!**ぜひ着用をお願いします。

爪を切りましょう

爪が伸びていると、友達にケガをさせてしまったり、折れたりなどと、**ケガの原因**となります。

爪ケアのポイント

爪のお手入れの目安は、**1週間に1回程度**です。お風呂上がりや爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあります。**深爪にならないよう、十分気をつけてください!!**

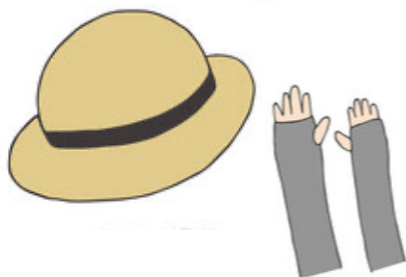
★学校では、爪が伸びて危険な場合、保健室で自分で切っています。おうちでも自分で切る練習をぜひよろしくお願いします。



はじめましょう!! 紫外線対策



「紫外線」と聞くと、真夏の暑い時期に日差しとともに強くなるから、それまでに対策をしていれば…。そんな風に考えるかもしれませんが、1年の中で紫外線が最も強くなるのは6月から8月です!!! 今から対策が必要なんです。さらに、紫外線はくもりや雨の日でも、ほとんど弱まらないと言われていて、日照時間が短くなる梅雨時といえども油断はできません。肌が弱い人は早めに対策を立てて実行しましょう。



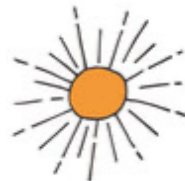
- つばの広い帽子をかぶる
- 肌の露出を避ける

※学校では

- 無臭のもの
 - 塗ったらすぐに片付ける
 - 友だちに借さない
- など、ルールを守って使いましょう!



- 日やけ止めをこまめに塗る



- 紫外線の強い時間帯に外での活動を避ける

6月4日～10日



は歯とくちの健康週間



5月に、全学年歯科検診を実施しています。むし歯があった人、歯肉が腫れている人など、子どもたち一人ひとり、異なる結果でした。検診の結果は、全ての児童へ配付しています。ぜひ、お子さんと一緒に見ていただき、必要な場合は、早めの受診をお願いします。

また、6月に全ての学年で「歯」についての学習として、染め出しを行います。日々の歯みがきがどれくらい磨けているか、目で見て分かります。学習後、持ち帰ったプリントを見て、おうちでも歯みがきへの声かけをよろしくお願いします。

