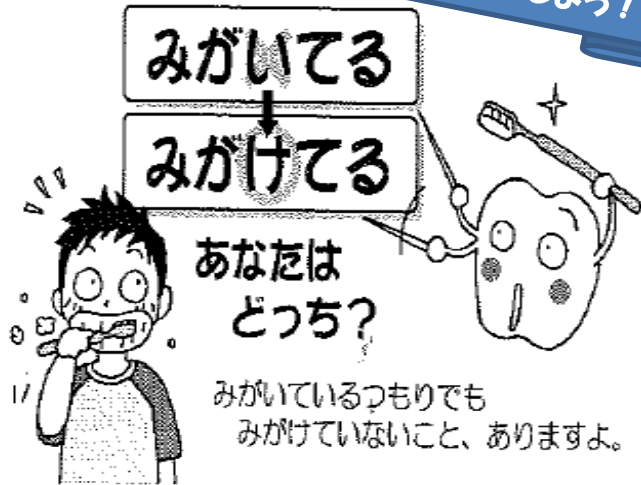


すっきりしないお天気が続き、体調不良を訴えるお友達も増えています。夜はしっかり眠れていますか？食欲はありますか？毎日お通じは出ていますか？自分の体の声に耳を傾けてみましょう。なんだかやる気が起きない、食欲がない、などの症状は、疲れのサインかもしれません。お風呂にゆっくり浸かったり、肌触りのいいものを触ったり、好きな香りを嗅いだりして、ホッとできる時間を作ってみてくださいね。

6月4日～10日は **は**の衛生週間

一生使う歯を大切にしよう！



## 歯を丈夫にする食べものを食べよう！

●カルシウム  
丈夫な歯を作る土台です



●ビタミンD  
カルシウムとの相性はバツグン！  
歯の石灰化をうながします



●食物繊維  
かむことでだ液を出し、歯をきれいに掃除してくれます



こんな食べ方も重要ですよ！

- ・好き嫌いせず、バランスよく食べる
- ・口に入れる量は少しずつ
- ・よくかんで食べる



尿検査最終の回収は、6月2日(木)です。  
9:00までに提出してください。



# ねっちゅうしょう 熱中症



# に気を付けよう！

運動会まであと少し！練習も本格化してきました。そんな中、何よりも心配なのは熱中症です。蒸し暑くなってきたこの時期から、発症の危険性が高まります。特に、急に暑くなった日は注意が必要です。

## よぼうほう 予防法その1 何よりもまず…規則正しい生活

熱中症予防のために大切なことは、規則正しい生活です。「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけ、基礎体力を高めましょう。

## よぼうほう 予防法その2 運動前の、こまめな水分補給

「喉が渴いた」と感じる前に水分を補給することが大切です。運動後に一気に水分補給するのではなく、運動前から、こまめに水分を摂ることを心がけましょう。

## よぼうほう 予防法その3 帽子をかぶる

登下校時は帽子をかぶりましょう。髪の毛は黒いので、陽の光を吸収しやすく、頭が熱くなりやすいため、日射しを直接頭に浴びないことが大切です。

## 熱中症予防のポイント

熱中症はふだんから気をつけておくことで防げます。

### ◎規則正しい生活をする

寝不足だったり朝ごはんを抜いていたりすると、体調を崩しやすくなります。

### ◎外出するときは暑さを避ける

帽子や日傘で日射しをふせぎましょう。

### ◎こまめに水分と塩分を補給する

汗をかくと血液中の水分や塩分が不足し、熱中症にかかりやすくなります。

### ◎急に暑くなったときは注意する

激しい運動などは避けましょう。



本校では、毎日気象庁の熱中症情報を確認し、危険度を全教職員で共有しています。運動会練習も始まり、日々、熱中症予防の指導をしているところですが、登下校時は帽子をかぶることや、水筒を持参しこまめに水分を補給すること等、ご家庭でもお子さんにお話してください。

本人、もしくはご家族がPCR検査を受けられた場合(受ける予定がある場合も含まれます)は、必ず学校へご一報ください。【学校携帯:080-7163-6396】

うらにつづきます



## 健康診断の結果のお知らせについて

以下の疾患名でお知らせをお渡ししている方は、プールの塩素の影響等で、悪化してしまったり、他の疾病を引き起こしやすくなったりする恐れがありますので、**7月の水泳学習が始まる前までに受診し、プールの可否を記入してもらった用紙を学校にご提出ください。**なお、耳鼻科で「**耳垢栓塞**」と診断された方は、**家庭では除去できない奥の方に耳垢が溜まっている**ということですので、お手数ですが、耳鼻科での除去をお願いします。

- ① 眼科 「アレルギー性結膜炎」
- ② 耳鼻科 「**耳垢栓塞**」「外耳炎」「中耳炎」
- ③ 内科 「アトピー性皮膚炎」「湿疹」「心雑音」



## 水泳学習が始まります！

6月27日（月）から、水泳学習が始まります。**睡眠不足や、朝ごはんの欠食は、思わぬ事故につながります。**体調を整えて参加しましょう。また、命に関わる学習であることを忘れずに、1人1人がきまりを守って参加してください。保護者のみなさまには、毎朝ご家庭で健康観察をお願いしているところではあります、より丁寧な健康観察をお願いします。少しでも体調不良が見られる場合には、水泳学習への参加は控えてください。

## 楽しい水泳学習のために



睡眠時間はたっぷり



朝ごはんはしっかりと



つめは切っているかな



耳そうじをしましょう

たのしいプール  
ルールをまもって  
事故をふせぎましょう

× 水の中で  
ふざけては  
いけません

× とひこんでは  
いけません

からだのちようしは  
いいですか？

はいるとき  
でるときには  
シャワーを

ぐあいがわるいときは  
せんせい  
先生にいいましょう

じゅんひょうは  
かならずしましょう

× プールサイドは  
はしってはいけません



# しょうがくせい お ずつう 小学生によく起こる頭痛について

さいきん、すっきりしないお天気が続いていることもあって、頭痛を訴えて来室するお友達が増えています。頭痛には、いろいろな種類があり、頭にけがをした時や風邪をひいたときのように、原因ははっきりしているものと、原因がよくわからないものがあります。頭痛は、症状によって病気の種類が違い、適切な対応も異なります。「いつから、どこが、どのように痛いのか」を、自分で伝えられると良いですね。

毎日ぐっすり眠り、栄養バランスの良い食事をとって規則正しい生活をすることや、適度に運動すること、ゲームを長時間続けないことも、頭痛の予防に役立ちます。

また、季節の変わり目などで、鼻風邪を引いていて、鼻が詰まっている時や、副鼻腔炎を起こしている時も頭痛が起きやすいです。風邪が悪化しないうちに、受診しましょう。

※ 片頭痛がひどい人は、痛み止めを上手に使うのも1つの方法です。おうちで飲み慣れているお薬があり、学校に持参する場合には、**薬剤名・用量も含め、連絡帳でお知らせください。**

## 小学生に多い頭痛

**原因がはっきりしている頭痛**

頭をぶつけた・ぶつかった



かぜなどの感染症



副鼻くう炎などの病気



**原因がよくわからない頭痛**

片頭痛



- 頭の前のほうの片側（または両側）が痛い
- ずきずき（ずきんずきん）、どくんどくと痛む
- 中等度～重度の痛み（つらい痛み）
- 2時間～72時間続く
- 体を動かすと痛みが強くなる
- 気持ちが悪くなったり、はいたりすることもある
- テレビや電気を消すと痛みが落ち着く

緊張型頭痛



- 頭全体や頭の後ろのほうに痛い
- しめつけられたり、おさえつけられたりするように痛む
- 軽度～中等度の痛み（がまんできるぐらいの痛み）
- 30分～7日間続くこともある

どの頭痛の場合も、痛みが強かったり、長く続いたりするときには病院へ行きましょう。また、それまで感じたことのない激しい痛みや手足のしびれ、めまい、ふらつきなどの症状があるときは、家の人や先生に伝えて、すぐに病院へ行きましょう。