



令和3年6月11日
 渋谷区立代々木山谷小学校
 校長 盛永 裕一
 養護教諭 大島 典子

緊急事態宣言が延長され、新型コロナウイルスの変異種の流行がニュースでも取り上げられています。もう一度、気を引き締めて、一人一人が感染症予防を徹底することを心がけましょう。また、体調がよくないと感じたら、無理をせずに休み、様子を見るようにしましょう。一人一人の意識や行動は、自分だけではなく、友達と一緒に住んでいる家族を守るにつながります。



6月の保健目標 歯を大切にしよう！

歯科検診結果	1年	2年	3年	4年	5年	6年
むし歯のあった人	10	5	13	13	10	8
歯肉炎があった人	0	0	0	6	3	6
歯石があった人	23	23	31	20	24	26



全校で59人むし歯があり、147人歯石がありました。むし歯や歯石は歯医者さんで必ず治療をしてもらいましょう。歯は一生使う大切なものです。歯のはえかわる今、毎日丁寧な歯みがきをすることが大切です。毎日しっかりみがいてください。



水泳学習がはじまりました！

プールがはじまります！じゅんびOK？

- つめきり・^{みみ}耳そうじ



- すいみんをしっかりとる



※髪の毛の長い人は、ゴムで結びましょう。プールの時はもちろん、日常でも長い髪の毛のまま体育をしたり、休み時間に遊んだりすることは危険です。

- もちもののかくにん



- たいちょうのチェック



● 水泳学習について ●

水泳は、筋肉をむだなく使う全身運動で、発育途中の小学生には、ぴったりのスポーツです。しかし、水中で行うので「生命」に関わる事故が起こる可能性もあります。水泳がある日には、お子さんの顔色、食欲、睡眠時間、発熱等「水泳活動に参加できるかな？」ということを念頭において、**特に注意して、朝の健康観察をしてください。**

ぜんそくや心臓などに持病のある人や、目・耳・皮膚などの病気で通院している人で、水泳を実施すると症状が悪化すると思われる人は、主治医の先生に参加の是非や注意事項などを聞いて、安全に水泳指導ができるように御配慮ください。また、健康診断の結果、受診が必要な人、検診当日の欠席者には用紙をお渡ししています。必ず病院で受診して、受診報告書を担任まで御提出ください。プール前健康調査票（ピンク色）にも記載のとおり、**治療票を提出するまで、安全上プールには入れません。**

集団生活での感染症防止に御理解・御協力をお願いいたします。

熱中症に気を付けましょう！



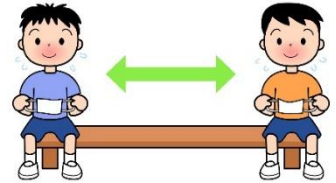
水筒と帽子を忘れずに！



新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクを着用する日が続いています。今年の夏は、去年に引き続き、これまでと異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気を付けなければいけません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心がけるようにしましょう。

＜屋外でのマスクの着用＞

気温や湿度が高い中でマスクを着用して活動をする、熱中症のリスクが高くなります。人との距離が十分（2m以上）にとれる場合は、無理をせず、一時的にマスクを外しましょう。



＜こまめな水分補給＞

マスクを着用している場合には、激しい運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンク、経口補水液がおすすめです。

＜暑さに備えたからだ作り＞

睡眠不足や体調不良の時は、熱中症になりやすいです。十分な睡眠をとり、規則正しい生活とバランスの取れた食事を心がけましょう。



こうなったら危険！熱中症の危険信号！



頭が痛い



気持ちが悪い



フラフラする



からだがしびれる



熱中症になってしまったらどうすればいいの？

- ①風通しのよい日かげやクーラーがきいた部屋などの涼しいところへ移動する。
- ②水分(塩分)補給をする。 スポーツドリンクや経口補水液を補給する。
- ③衣服を緩め、水をかけたり、濡れタオルを当てて風を送るなどして体を冷やす。



※意識がないときは、すぐに救急車を呼ぶ。

自分で水分がとれないときや、症状が改善しないときも病院へ運ぶ。

