

輝け！山王っ子 かしく やさしく たくましく～開校 80 周年～

おうちの人と
よみましょう。

保健だより

小田原市立山王小学校 保健室 令和7年5月30日



6 月に入ります。季節の変わり目で気温が上がったり下がったりするこの時季は、急な暑さに体が慣れず体調をくずしやすい時季です。本格的な暑さが来る前に、暑さになれる体づくりをしていきたいですね。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

保護者の方へ.....

健康診断結果について

4 月から実施していた健康診断を終えました。(尿検査のみ 9 月実施となります。)健康診断の結果、受診が必要な児童やご家庭で様子をみていただきたい児童に、結果のお知らせを配布しています。お知らせを受け取られているご家庭は、受診や経過観察等、ご家庭での対応をお願いします。異常のなかった児童には、6 月中に、結果一覧を健康手帳に添付し返却いたします。ご承知おきください。

学校保健委員会のお知らせ

6 月 12 日(木) 5 校時 13 時 30 分から、本校体育館で学校保健委員会を開催します。
当日は全校児童が体育館にあつまり、保健給食委員会の児童が司会進行を行い、今年度も「ふわふわことば」について全校で考え取り組みます。保護者の方の参観もできますので、ぜひご参観ください。

歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康習慣」です。みなさんは毎日ちゃんと歯みがきができていますか？きちんと歯みがきしているつもりでも、みがきのこしがあるかもしれません。「みがきのこし」が起きやすい場所を確認しながら歯みがきができるとよいですね。また、おうちの人に仕上げみがきをしてもらうのもよいでしょう。

山王小学校では、6月2日～6月7日を歯と口の健康習慣として、学習したり、歯みがきカードで歯みがきチェックしたりと取り組みを行う予定です。この機会に歯と口の健康について、もう一度考えてみましょう。

みがきのこしが起きやすい場所



歯の高さが違うところ



※歯みがきチェックとして歯みがきカードを配布します。6月3日～7日までのあいだおうちで取り組みましょう。取り組みんだあとは、6月10日(火)に担任の先生に提出してください。

6月はプール学習がはじまります。

楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。安全に楽しく行えるように、みなさんに気をつけてもらいたいことがあります。しっかり確認をして、ルールを守ってプールに入りましょう。



【プール学習の前】

- 睡眠を十分にとる
- 朝ごはんを抜かない
- 手足のつめを切る
- 朝、体調をチェックする
(体調が悪い時はプールには入らない)

【プール学習の時】

- 準備運動をしっかり行う
- 入る前にシャワーを浴びて汚れを落とす
- 先生の話をよく聞き、約束を守る(ふざけない、飛びこまない、など)

【プール学習の後】

- シャワーで全身をよく洗い流し、うがいもする
- タオルでからだや髪の毛の水気をしっかりふきとる(友だちとタオルの貸し借りをしない！)

ふざけない・さわがない プールサイドを走らない プールにとびこまない つかれたらむりをしない

