

# ほけんだより 6月

R4.5.31  
 柏市立松葉第一小学校  
 校長 青木 晴彦

いよいよ梅雨入り間近ですね。雨が多くなると、ふだん元気な人もなんとなくうつうつになったりします。でもそんな時こそ、気分をコントロールしましょう。雨の日だからできることをみつけたり、晴れた日を思い切り楽しんでみたり…。

梅雨時は、お天気によって真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調を崩しやすいので、衣服の調節や汗の始末にいつも以上に気を配りましょう。



少しずつ暑さに慣れよう

## 6月の保健行事

- 1日(火) 眼科検診(全学年)  
サーベイランス調査配付(1年生)
- 9日(木) 歯科検診(3~6年生)  
尿検査2次(該当児童)
- 13日(月) 内科検診(なかよし・3・4年生)
- 14日(火) 内科検診(2・5年生)
- 22日(水) 心臓検診(1年生)

☆心臓検診・内科検診は体操服です



感染予防といえば、手洗い・うがい・マスク・換気・消毒ですが、実は歯みがきも感染予防に効果的です。

口の中が清潔でないと、口の中の細菌が増えてむし歯や歯周病になってしまいます。それだけでなく、菌がもつ酵素がウイルスを活性化させ、感染症にかかりやすくなったり、重症化しやすくなったりします。



みがき残しが多いのはこの3か所!

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れもあります。歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

## どんより梅雨をハッピーに

- ・アリが行列をつくると…
- ・鳥や虫が低く飛ぶと…
- ・ネコが顔を洗うと…

昔からいわれる、天気に関する言い伝えです。どの言葉も、後に続くのは「雨」。

雨の日が続くと体調を崩しやすく、気分もどんよりしがちですよね。気圧が変動したり、気温差があったりするので体が疲れやすくなるのです。しっかりと睡眠をとって、生活リズムに気をつけましょう。

そして、自分だけの楽しみ方を見つけるのもハッピーに梅雨を乗り切るコツ。本当にネコが顔を洗うのかどうか確かめてみるのもいいですね。



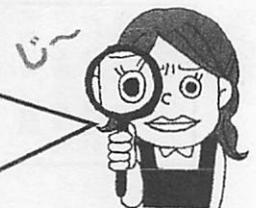
マスクをしていると、のどの渇きを感じにくく、熱中症になりやすくなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



マスクで外出

こまめに水分を!

健康観察票へのご協力ありがとうございます。4月のスタートから2か月。疲れからか、頭痛・腹痛を訴える児童も増えてきました。朝、出かける前に顔色はどうか、普段と違うところはないかチェックを試みてください。



手洗い・マスク・かん気・自分でできる感染対策をしっかりしよう！

児童の健康観察票（6月）

学校名：柏市立松葉第一小学校				年 組		氏 名：						平 熱：				
日 付	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15
体 温(朝)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体 温(夕)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
症 状	かぜ症状(咳・のどの痛み・鼻水等) どれか1つでも	無・有														
	強いだるさ(倦怠感)	無・有														
	息苦しさ	無・有														
	その他	無・有														
※同居家族の体調不良	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
プール参加の可否 ※プール学習に参加するか不参加か○をしてください。 保護者印をお願いします。																
学校確認欄																
日 付	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	
体 温(朝)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	
体 温(夕)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	
症 状	かぜ症状(咳・のどの痛み・鼻水等) どれか1つでも	無・有														
	強いだるさ(倦怠感)	無・有														
	息苦しさ	無・有														
	その他	無・有														
※同居家族の体調不良	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
プール参加の可否 ※プール学習に参加するか不参加か○をしてください。 保護者印をお願いします。												可・不可	可・不可	可・不可	可・不可	
学校確認欄												保護者印	保護者印	保護者印	保護者印	

★発熱・上記のかぜ症状等が見られるときは、無理せず自宅で休養してください。

- ①お子様や同居家族の方が新型コロナウイルスに感染したとき
- ②お子様や同居家族の方が新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者とされたとき
- ③お子様や同居家族の方が医師や保健所の指示で新型コロナウイルス感染症のPCR検査を受ける(受けた)ときはすみやかに学校に連絡してください。

【発熱等により医療機関の受診を希望する場合】日ごろ通院している医療機関か、お近くの医療機関に電話で相談をしてください。相談するところに困った場合は、柏市受診相談センター（電話：04-7167-6777）や発熱相談医療機関（千葉県ホームページ参照）にお問い合わせください。



毎朝自宅で検温し、健康状態を記入した上で学校に提出してください。