



令和4年6月17日

田中小学校

保健室

温度・湿度ともに高くなる梅雨は、体調をくずしやすい時期でもあります。

梅雨が始まると、夏が近づいてきます。半袖を着たり、寒くなったら上着を着たりするなどの体調管理をお願いいたします。



給食後の歯みがきについて

新型コロナ対応で今まで給食後の歯みがきについて積極的に行っていませんでしたが、今後は以下のように感染症対策に気を付けながら給食後の歯みがきを再開します。

学校で歯みがきをする時の注意



- ・歯みがき粉は使用しない。
- ・歯みがきは口を閉じて行う。むずかしい場合は、カシャカシャ音がしないように歯ブラシを小さく動かしてみがくようにする。
- ・歯みがき中は、まどの方を見てみがく。横を向いたり、立ち歩いたりしない。
- ・うがいは、10mL～15mL くらいの少ない水でぶくぶくする。回数は1回～2回でOK。
- ・うがいの水をはき出す時は、一度コップに吐き出してから静かに水道に流す。



なれるまで、口を閉じてみがくのは少しむずかしいので、家でも練習してください。うがいの水もコップにどれくらいいれればいいのか、シールなどで印をつけておくと良いと思います。

プールがはじまります

6月20日から2年ぶりのプール学習が始まります。安全に気を付けルールを守って行動するよう指導します。

プール学習前の準備として…



- ・手と足の爪は切っておいてください。けがの原因になります。
- ・前日やプールに入った日は早く寝ましょう。水泳は他の運動に比べて体力を使います。
- ・朝食、給食をきちんととりましょう。空腹の状態だと気持ち悪くなったりします。

★耳・鼻・目の病気がある人や、耳鼻科検診、眼科検診でお知らせをもらった人は、プールが始まる前までに病院を受診するようにしてください。

熱中症に気をつけて

これから夏に向かって暑い日が続くことが予想されます。こまめな水分補給ができるよう、毎日水筒の準備をお願いします。熱中症予防の観点から、屋外での活動や体育の時、登下校中はマスクを外すよう指導しています。ご家庭でも暑い日のマスクの着脱について話してみてください。学校では、暑さ指数(WBGT)を毎日保健委員会が測定し、保健室の掲示と給食前の放送で全校にお知らせしています。

