ほけんだより

令和 7(2025)年 6 月 30 日
札幌市立中央小学校
保健室
NO.4【HP 用】

気温も段々と上がり、日差しが強い日も段々と増えてきましたが、子どもたちは汗を流しながらも元気いっぱいに活動しています。

この先も気温が高くなっていくことが予想されますので、暑さ対策や体調管理を心がけましょう。

６月の保健室の様子～　吐き気・嘔吐の症状が多いです

＊嘔吐の際に、教室や廊下で嘔吐してしまう児童が増えています。学校でもこまめな休養や水分補給を促し、体調不良時はすぐに担任に声をかけるように伝えていますが、家庭でも暑さ対策や、体調管理をお願いします。また飛沫による感染リスクを少なくするために、嘔吐する際は袋の中に吐く(各クラスに置いています)ということを家庭でもお伝えください。

◆水泳学習がはじまりました◆

安全で楽しい水泳学習を実施するため、当日朝は必ずお子さんの体調を確認し、すぐーるへの入力をお願いいたします。

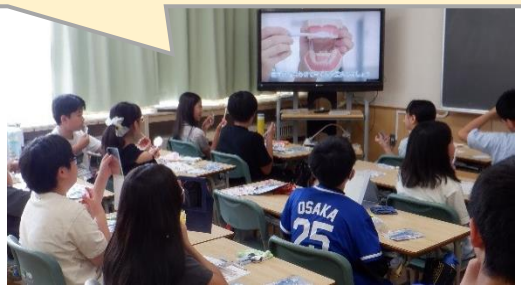
- ☑ 熱はありませんか？
- ☑ 腹痛、下痢、吐き気、頭痛はありませんか？
- ☑ 睡眠は十分にとれていますか？
- ☑ 発疹やジュクジュクした傷はありませんか？（絆創膏をつけて入ることはできません）
- ☑ 顔色はいつもどおりですか？
- ☑ 目、鼻、のど、耳に異常はありませんか？
- ☑ 朝食はしっかりと食べましたか？

～歯の健康について～

６年生が、第 82 回歯みがき大会に参加しました。実際に手鏡で自分の歯を観察しながら、歯みがきやフロスを使って、正しい歯の磨き方を学びました。また、歯垢（プラーク）が引き起こす歯や歯肉の病気が歯の健康とかかわっていることも知り、自分たちにできる、歯の健康を守る方法を考えていました。

- １か所 20 回以上磨く
- デンタルフロスを毎日使う
- 定期的に歯医者さんに行く

など沢山の歯みがき健康宣言がでました！



歯科検診も終了し、結果のお知らせも今後配付しますので、現在のお子さんの歯の状態をご確認ください。自分でしっかり磨けているつもりでも、磨き残しがある場合も多いので、正しい磨き方ができているか、しっかり磨けているかを見ていただければと思います。

熱中症に注意！

軽症 → **重症**

・手足がしびれる
・めまい・立ちくらみ
・こむら返り・筋肉痛

・頭痛
・吐き気・嘔吐
・体のだるさ

・体温が高い
・けいれん
・意識がない

～予防方法～

朝・昼・晩の食事

てのひらや手首を冷やす

無理しない

こまめに休む

こまめな汗ふき

マスクをはずす

風とおしの良い日影で

帽子の着用

⚠ 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう。

●熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料

※参考資料