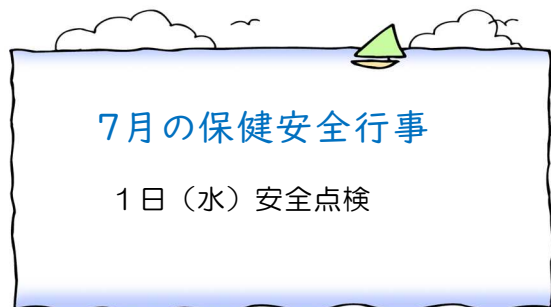
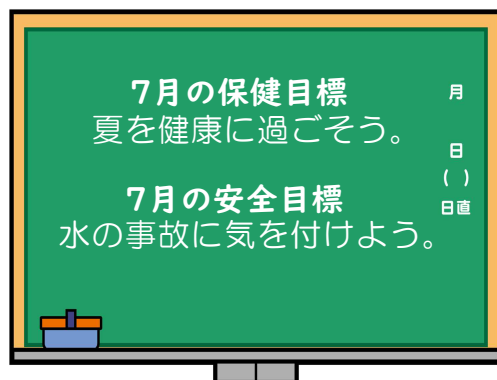




水戸市立鯉淵小学校
令和8年7月1日

はじめじめとした蒸し暑い日が続いています。梅雨明けが待ち遠しいですね。
外に出る時は帽子をかぶり、休み時間ごとに水分補給をするなど、熱中症予防に努めながら、暑い時期を元気に過ごしていきたいと思います。
朝のお忙しい時間にお手数をおかけいたしますが、水分補給のための水筒や汗拭きタオルの準備をお願いします。

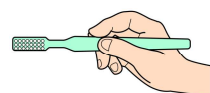


お知らせ&お願い

- ハンカチを常にポケットに入れておく習慣を身に付けさせましょう。手を洗った時や汗をかいた時に必要です。また、先日、東京の小学校で起きた火災で煙から身を守るために、ハンカチがとても役立ったことがニュースでも報じられていました。
本校で「ハンカチは？」と聞くと、「ランドセルの中」と答えるお子さんがいます。必ずしも毎時間教室で授業を行うわけではありませんので、いつでもどこでも使えるようにポケットに入れて身に付けておいてください。
- 健康手帳を7月6日(月)に配付します。3ページに健康診断結果が記入してありますので、ご確認の上、保護者印を押印し、7月10日(金)までに担任まで戻してください。
なお、歯科や眼科で、治療や詳しい検査が必要と診断され、まだ受診していないお子さんには再度お知らせします。夏休みのうちに受診するようお願いいたします。



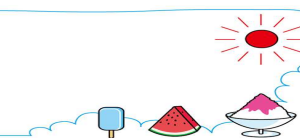
6/30 歯科保健指導がありました



茨城歯科専門学校の学生さんによる歯科保健指導が行われました。
むし歯の進み方・むし歯になりやすいおやつ・正しい歯のみがき方・デンタルフロスの使い方など、発達段階に応じた内容の指導をしていただきました。「みがいている」と「みがけている」ことは違います。うちでも、鏡を見ながらいてねに歯をみがく習慣を身に付けていきましょう。
歯垢の染め出しでは、高学年の方が歯が真っ赤に染まっている児童が多くいました。まだまだ、「しあげみがき」が必要なようです。夜寝る前だけでもいいので、うちの方がみがき残しをチェックしてください。



熱中症を予防しよう！



熱中症になりやすい日は？

- 気温や湿度が高いとき
- 急に暑くなったとき
- 風がないとき
- 日差しや照り返しが強いつき

熱中症になりやすい人は？

- 寝不足の人
- 朝ごはんを食べていない人
- 下痢や発熱がある人

熱中症を予防するには？

1 暑さを避ける。

- 外に出る時は、必ず帽子をかぶる。
- WBGT(暑さ指数)を測定し、31℃以上の場合は外での運動や遊びは中止する。(学校では、職員室前に掲示しています)
- 外での活動の際は、時々日陰で休憩する。

2 こまめに水分補給をする。

- のどが渇く前に水分補給をする。(引き続き、水筒持参にご協力ください)
- 大量の汗をかいたときは塩分もとる。



3 早寝・早起き・朝ごはんを守る。

- しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず、家でゆっくり休む。



4 暑さに備えた体づくりをする。

- 暑くなり始めの時期から、毎日適度な運動をして、暑さに体を慣らす。

こんな症状があらわれたら要注意！

- 汗が止まらない
- めまいや立ちくらみがする
- 気分が悪い
- 頭がボーッとする
- ふくらはぎがつる

対処法は？

- 涼しい場所で衣服を緩め、体を冷やす。(首、脇の下、足の付け根など)
- 水分や塩分をとる。
- 回復しない場合は、医療機関を受診する。

