



つうしん
と通信

～きたすわ Go!～



令和元年6月6日(木)
多摩市立北諏訪小学校
校長 木下 雅雄
主任 齋藤 諭 館山 千幸

こここのころの気候は、梅雨入り前だということにすでに初夏のような暑い日があったり、時季並みの少し肌寒い日があったりしました。衣服で調節するなど、体調管理が難しかったのではないのでしょうか？今後も、ご家族で日々の気温や湿度に気を配りながら、元気に過ごせるようご家庭でもご協力ください。

保健室では、4・5月と順調に健康診断を進めています。準備を手伝っていただいたり、忘れないように声をかけてもらったりしていると思います。ご協力をどうもありがとうございます。

今月は、歯科健診が残っている学年があります。歯だけでなく、あごや歯肉の様子も見ていただけます。いつもどおりに、寝る前・朝食後の歯みがきをして当日の健診を受けられるようご協力ください。同時に、歯ブラシの毛先のチェックもお願いします。

すいえいしどう
◎水泳指導が
はじまるよ!◎

♪いよいよはじ すいえいしどう
まる水泳指導。
だいす ひと
大好きな人も、ちょっぴり
にがて ひと じゅんび
苦手な人も、しっかり準備し
ましょう!♪

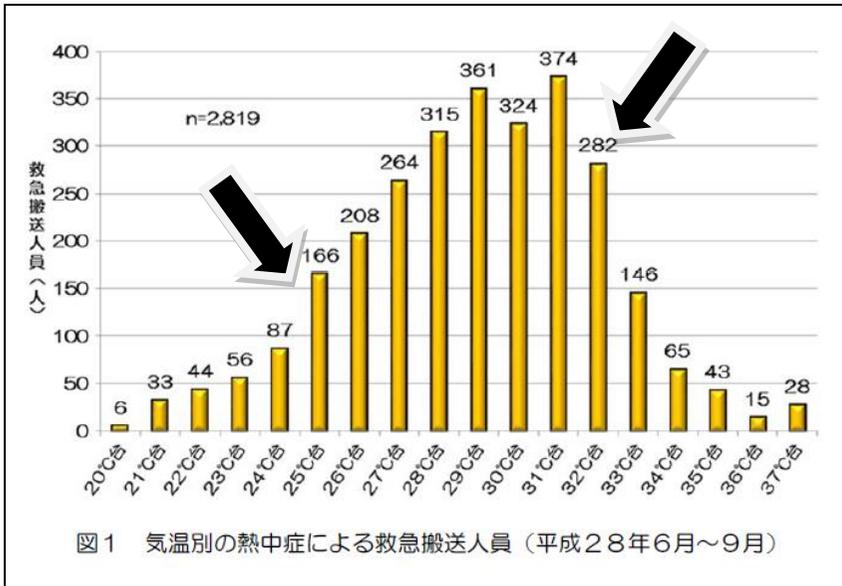
まえ ひ
☆前の日チェック☆

- お風呂やシャワーで
からだはきれいかな？
- 手足の爪は、短く切った？
- 目や耳の病気はないかな？
(お医者さんのOKを
もらったかな?)

☆当日の朝チェック☆

- 熱はないかな？
- 具合の悪いところはない？
- 忘れ物はないかな？

乾く前にのびを合言葉に 熱中症予防!



◎左のグラフは、毎年のように都から届く熱中症予防に関する文書の中にあったものです。(矢印は上書きしています。) 25度台になると、グラフはぐんと伸び、逆に33度台を超えると、ぐんと縮んでいます。

さすがに33度になれば、気を付けるけれど、油断しがち

なのが25~32度台だということがこのグラフから読み取れます。

まさにこれからの時期、25~32度台の気温ゾーンに突入します。

「のどがかわいたな〜」と感じるころには、すでに体内の水分量が不足してしまっているサインとも言えます。外出前、運動前・中・後、コップに半分くらいの少量ずつの水分をこまめに摂りましょう。もちろん、室内でも油断はできません。エアコンなどを適切に使用するとともに、日頃からの水分接種の習慣をつけて夏本番へ備えましょう。

☆6月の保健行事☆

6月14日 6年生 移動教室事前健診
6月20日 1・4・5年生 歯科健診



6月の保健目標
歯を大切にしよう
手の衛生に気をつけよう

♪おしらせ♪

・各健康診断の結果については、二通りのお知らせスタイルがあります。

①結果について、所見があった場合のみお知らせ配布：

内科・眼科・耳鼻科・視力・聴力

②結果に関わらず、全員おしらせ配布：歯科・尿検査・心臓健診

※これから実施のもの含む。

特に、水泳指導に関わる眼科・耳鼻科・尿検査・心臓健診については、受診後の医師からの参加許可が必要です。ご注意ください。

※お渡ししたお知らせに関して、ご不明な点などございましたら、保健室まで遠慮なくお問い合わせください。