

ほけんだより



橋本小学校
令和8年 6月号
児童数

6月はプール開きがありますね。体が暑さに慣れていないため、熱中しようになるきけん
せいが増えます。特に梅雨の時期は、じめじめとむし暑い日もあれば、はださむく感じる日も
あり、体調をくずしやすいです。自分でできる熱中しよう対策をして、暑さから自分を守りま
しょう。

.....熱中症予防チェック!.....



- ぼうしを、かぶっている。
- タオルやハンカチを毎日持ってきて、あせをふいている。
- すいとうを持ってきて、しっかり水分をとっている。

家庭科クラブで、ハンカチをミシンでぬって、保冷ざい入れを作ってくれました。けがをした時や、熱中症になった時に使います。家庭科クラブさんありがとうございます!

6月の保健行事	
2日(火)	内科検診(1・2年)
3日(水)	1年生・フツ化物洗口開始 ※6/4 から6/3 に変更です。
4日(木)	よい歯を育てるコンクール
5日(金)	眼科検診(全学年)

咽頭結膜熱(プール熱)に気をつけよう

プールでうつりやすい病気に「咽頭結膜熱」があります。ウイルスが目や口から体に入ったり、ウイルスを持っている人と同じタオルを使ったりすることで、うつることが多い病気です。かかると、目やのどが真っ赤になって、高い熱が4~5日続きます。
学校感染症で、出席停止になります。

<予防>

- ①プールの前後にシャワーをよくあびる
- ②目をあらう
- ③タオルの、かしかりをしない



もうすぐプールがはじまります!

安全で楽しいプールにしよう。

<p>病気やけがは病院で相談</p> <p>プールに入れるかどうか、お医者さんに相談しよう。</p>	<p>早ね早おきをする</p> <p>水泳は体力が必要。特にプールの前の日、プールに入った日は、早くねよう。</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べる</p> <p>朝ごはんを食べて、エネルギーをつけよう。</p>
<p>健康観察を忘れない</p> <p>プールがある日は、いつもより気をつけて健康観察をしよう。</p>	<p>手・足のつめを切っておく</p> <p>プール中に自分や友達をひっかかないようつめを切っておこう。</p>	<p>先生の話をよく聞く</p> <p>先生の話をよく聞き、プールでの約束を守ろう。</p>
<p>準備運動をしっかりする</p> <p>命を守るため、けがをしないため、しっかり準備運動をしよう。</p>	<p>シャワーをきちんとあびる</p> <p>プールに入る前、入った後にしっかりシャワーをあびよう。</p>	<p>プールサイドを走らない</p> <p>ふざけない・おさない</p> <p>守らないとプールはできません。</p>

- ・問診表で「口のおいが気になる」にチェックが入っている人は、みがきのこしか、口呼吸の場合が多いです。ていねいな歯みがきと、鼻呼吸をこころがけましょう。
- ・歯ならびが気になる人は、かかりつけの歯医者さんに相談してください。
- ・夜はかならず、歯みがきをしてから、ねましよう。
- ・歯ブラシの毛先が開いたら、新しい歯ブラシに交換しましょう。



はいしゃさん
からアドバイス

熱中症対策について

保護者の方へ

橋本小学校では、子どもたちの命を守るため、熱中症対策に取り組んでいます。小学校での取り組みについて、保護者の方にお知らせします。

① 暑さ指数の把握

- ・6月～9月末までの期間、毎日暑さ指数を測定します。
- ・測定結果は、子どもたち自身も確認できるように、玄関前に掲示します。
- ・暑さ指数によっては、外遊びや体育、水泳を中止する場合があります。

② 子どもたちへの指導（子ども自身で熱中症を予防するための行動をとるよう指導します）

- ・玄関前に掲示している暑さ指数を見て、熱中症を予防する行動をとる。
- ・夏は多めに水分を持参し、こまめに水分をとる。
- ・風通しのよい衣服を着る。
- ・外遊びの時には、できるだけ帽子をかぶる。

③ 学校生活での対応

- ・普段から子どもたちの健康観察を行い、健康状態の把握に努めます。
- ・暑さ指数に応じて、授業の内容に応じて、休憩回数を増やしたり、水分摂取を促したり、授業内容を変更したりなどの対応をとります。
- ・授業中には換気を行いつつ、冷房効果が薄れて熱中症リスクが高まらないよう、空調の調整を行います。
- ・運動中に、具合が悪くなったら我慢をしないよう事前指導を行います。
- ・熱中症発症時に使用するための、経口補水液や塩分補給のタブレットを用意します。
- ・下校前には十分な健康観察を行い、体調に不安のある児童は、保護者の方に連絡するなどの対応をとります。



保護者の方へのお願い

- ・暑い日にはタオルや着替え、お茶を多めに持たせていただくよう、ご協力をお願いします。
- ・また登下校時には黄色帽子、外遊び時には帽子を着用するよう、ご家庭でもお話しをお願いします。
- ・ご質問等ございましたら、学校までご連絡ください。

