

# ほけんだより

令和6年6月24日  
燕市立燕東小学校  
保健室

1学期もあと約1か月。子どもたちは、学習に運動に頑張っています。

学校では、熱中症対策として、体育館とグラウンドに設置している「暑さ指数」を計測し、休み時間の過ごし方を決定しています。

十分な睡眠をとり、しっかり朝ご飯を食べて登校できるようにしてください。  
また、帽子をかぶり水筒を持たせていただけますようお願いいたします。



## 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意を！

消費者庁ホームページ「Vol.635 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意！」より

水分補給が欠かせない時期が続いています。子どもが水筒を持ち歩く際、転倒したときに首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しています。子どもは転倒しやすい、転倒する際に反射的に手をつくといった動作がとりにくい等の特徴があります。また、子どもは腹部臓器の占める割合が大きい、お腹周りの筋肉が弱い等の理由から、腹部に外から力が加わった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています。



このような注意喚起の通知が届きました。

そこで、学校では次のように対応していきます。

### 水筒の持ち歩き方について

① 登下校時は途中で水分補給が必要な場合に備え、  
肩から水筒を下げるため、**絶対に走らない。**



② 体育の時間は、活動する場所まで水筒を持参し、職員の指示で活動する場所の近くに水筒を置いて活動する。

③ 休み時間も活動する場所まで水筒を持参し、近くの安全な場所に水筒を置いて活動する。

## 明日から「げんきアップ週間（１回目）」の取組が始まります。

期 間：6月25日（火）～7月1日（月）の1週間

「早寝・早起き・お家のルールを守る」の3項目、○1個で20点 140点満点です。

提出日：7月2日（火）

学校で、各学級で事前指導を行いました。

4年生以上は、学校で就寝・起床の目標時刻を記入しました。

5・6年生は「これから改善したいことや、よりよくしたいこと」「お家のルール」（テレビやゲームなどメディアコントロールについてのルール）についても記入しました。

※保護者の方と相談し最終決定します。ぜひ、アドバイスをお願いします。

※最後に保護者の方から一言、お子さんに向けて励ましのコメントをご記入ください。



本を読む  
時間を作  
ったら。



ゲームやテ  
レビ以外に  
上手な時間  
の使い方は  
ないかな。

## 7月3日(水)歯垢の染め出しをして、歯磨きの学習をします！

1～5年生は、歯科衛生士の皆さんを講師に迎え、歯磨きの学習をします。歯垢の染め出しをして歯磨きの練習をする予定です。（6年生は秋に実施予定です。）そこで歯垢染め出し剤の使用希望について、本日「歯みがき教室事前調査」を配付しました。6月27日（木）までに回答してください。（6年生も回答してください。）

「希望しない」場合は、歯垢染め出し剤を使用せずに歯みがき指導を行います。また、次のような物が必要となりますので、ご家庭でご用意ください。

### 【用意するもの】

- ① フェイスタオル
- ② 洗濯ばさみ（2個）
- ③ 手鏡



洋服が汚  
れないよ  
うに。



磨き残しは  
どこかな、  
鏡を見て確  
かめます。

（手鏡の用意が難しい場合は、学校にある鏡を使用できますので担任までお知らせください。）

