

ほけんだより6月

ほけんだより第3号
令和5年6月1日
大府市立石ヶ瀬小学校

1学期も半分が終わり、折り返し地点になりました。梅雨となり、それが終わると暑い夏が始まります。
そろそろ熱中症対策を意識していかなければならない時期です。裏にある記事をしっかりと読んで、
熱中症に負けない体を作りましょう。

6月の保健目標

歯を大切にしよう

むし歯・歯周病の原因

プラークはこうやってできる！

ものを食べて、歯みがきをしないと...



歯に食べカスが
残る



細菌が食べカスの
糖質でプラークを作る



そのため、食後の歯みがきがとても大切です！

よい歯の子が決まりました。

ね っ ち ゅ う し ょ う よ う し ん そろそろ熱中症にご用心

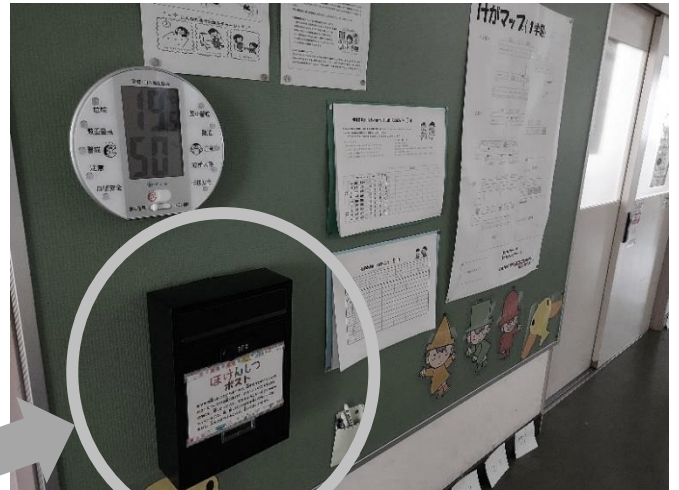
熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



ほけんしつポストを設置しました

保健室前に何やらあやしいポストが設置されたのを知っていますか？これは、ほけんしつポストです。なやみや困ったことがあるけれど、話すのがむずかしいとき、ポスト横にある紙に書いて、ポストにいれてください。ほかに、楽しかったこと、できるようになったことなどの嬉しいこと、絵、絵しりとりなどを書いてもいいです。ただし、人をきずつけることは、書いてはいけません。名前が書いてないときは、返事やお手伝いができないかもしれません。が、保健室にあなたの思いはとどきます。



これです！

スクールカウンセラーのご紹介

新型コロナウイルス感染症について

5/8から新型コロナウイルス感染症が感染症法上5類に移行したことに伴い、出席停止の期間が「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となります。新型コロナウイルス感染症になった場合、出席停止証明書は必要ありません。現段階で水痘、流行性耳下腺炎、溶連菌感染症などの感染症に罹患した場合は、医療機関で記入いただいた「出席停止証明書」が必要となります。また、インフルエンザの場合は、保護者が記入した「季節性インフルエンザ治療報告書」が必要です。どちらも本校HPからダウンロードが可能です。

《一例》

発症 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症 6日目
発症日			解熱日	解熱後 1日目		登校
出席停止						