



令和8年6月1日
府中町立府中中央小学校
保健室

もうすぐ梅雨入りとなります。梅雨時期は、気圧や気温の変化で体調を崩しやすいうえに、雨で廊下や路面が滑りやすくなり、ケガの発生も心配される時期です。そして、意外と見落としがちなのが熱中症です。湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなるため、体に熱がこもりやすくなります。ジメジメしているのを感じた時は、風通しをよくしたり服を工夫したりして暑さを調節しましょう。また、雨の日でも必ず水筒を持たせてくださいますようお願いいたします。

歯科検診が始まります



日程

6月 8日 (月)	2年生・にこにこ学級
6月 9日 (火)	1年生
6月 12日 (金)	4年生
6月 15日 (月)	3年生
6月 16日 (火)	6年生
6月 19日 (金)	5年生

行事予定でお知らせしていた歯科検診の日程が**変更**となりました。ご確認をお願いいたします。

検診は午後に行われるため、給食後にうがいをしてから検診を受けることになっています。検診当日、必要な場合は、お子様に**コップ**を持たせてくださいますようお願いいたします。



定期健康診断の結果のお知らせについて

現在のところ、**内科検診**（全学年）、**尿検査**（2回目（5/19）実施分までの）、**眼科検診**（全学年）、**耳鼻科検診**（全学年）において、所見があったお子様への結果のお知らせが済んでいます。

現在、**運動器検診**（該当者）も行っています。6月下旬には、**聴力検査**（1・2・3・5年）があります。随時、検診結果をお知らせします。

6月8日(月)から水泳が始まります。水泳がある日は、ご家庭で健康観察をし、プールカードへの記入を必ず行うようにしてください。体調が少しでも悪いと、具合が悪くなる等、思わぬ事故にもつながりかねません。ご協力をお願いします。

プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



朝ごはんは食べましたか？

ジュクジュクした傷はありませんか？

絆創膏を貼る場合は、**密閉性が高く、剥がれにくいもの**を使用してください。ただし、湿布は貼って泳ぐことはできません。

プライベートゾーンについての指導

水泳の事前指導の中で、プライベートゾーンについて、各学級で指導をします。水泳学習のために水着に着替える必要があるため、指導の良い機会としています。「自分のからだは自分で守る」力を養うために、ご家庭でもぜひお子様にお話ください。

<指導内容>

水着で隠れている部分を「プライベートゾーン」と言います。

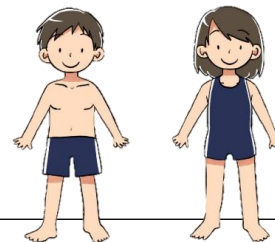
プライベートゾーンは、自分だけの大切なところです。人に見せたり触らせたりしてはいけません。

もちろん、他の人のプライベートゾーンを見たり触ったりしてはいけません。

プライベートゾーンに関わらず、身体はどこかを見たり触られたりした

時に少しでもイヤな気持ちになったら「イヤだ」と言ってください。

そして、あなたが安心して話せるおとなに必ず伝えてください。



雷から身を守るために



夏場は、ゲリラ豪雨や雷を伴う不安定な気象が起こりやすい季節です。5月中旬には、下校前、突然の雷雨で下校を遅らせる措置を取る日もありました。雷は思いがけないタイミングで発生し、上空だけでなく、横方向からも落ちることがあるため、油断は禁物です。しかし、正しい知識と適切な行動を知っていれば、雷による被害は防ぐことができます。

ぜひご家庭でも「雷が鳴ったらどうする？」をテーマに、お子様と一緒に話し合う機会を設けていただければと思います。

雷鳴は危険のサイン！

稲光を見てから音が聞こえるまで間隔があっても「大丈夫」だと安心できません。

音は1秒間に約340m進みます。稲光を見てから音が聞こえるまで10秒だったら、3.4km先で雷が起きたこととなります。しかし、雷雲の大きさは数十キロあります。つまり、雷鳴が聞こえた時は、すでに雷雲の下にいて、いつ落ちてきてもおかしくありません。

●どこに逃げる？

雷鳴が聞こえたら、建物の中など安全な場所へすぐに避難しましょう！

- ・鉄筋コンクリートなどしっかりした建物の中（木造の建物でも基本的には安全）
- ・車などの乗り物の中（窓を閉めて、金属部品に触れない。）



●近くに逃げる場所がないときは？

「雷しゃがみ」で身を守りましょう！

「雷しゃがみ」とは

両足をそろえ、膝を折って姿勢を低くし、つま先立ちをして地面との接地面を少なくする。

