



げんき

ほけんだより No.4



令和5年5月1日
外海黒崎小学校
養護教諭

ゴールデンウィークが始まります。子どもたちと話をする、少し長いお休みを楽しみにしている様子が伝わってきます。けがや病気に注意しながら、充実した時間になりますように願っています。あはは運動を心がけて、生活リズムを崩さないようにしましょう。



お知らせとお願い 5月からスタートすること！

フッ化物洗口



今年度もむし歯予防を目的として、5月11日（木）よりフッ化物洗口をスタートします。

対象 入学時に保護者から同意を得た児童
※同意の有無に変更がある場合は、担任へご連絡ください。

日時 毎週木曜日 8:30~8:40

費用 無料 長崎市が負担します。

方法 洗口液(オラブリス洗口用顆粒11%)で、30秒間「ぶくぶくうがい」をして洗口液を吐き出します。
※1年生は、最初の2回は水で練習します。
※体調不良(口内炎等も含む)の児童は、実施しません。

色覚検査

色覚検査は、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知るための検査です。

平成15年4月から色覚検査は、定期健康診断の必須項目から削除され、検査を受けずに、自分の色の特性を知らないまま過ごす子ども達もいます。実は、黒板や掲示物等の字が見えにくかったり、色の区別がつきにくかったりして、困っている人がいるかもしれません。

定期健康診断の項目には入っていませんが、希望者は学校で個別に実施することができます。希望する場合は、担任(または養護教諭)にご連絡ください。

尿検査【第一回4/26(水)】で

提出できなかった人へ

4月26日に尿検査を実施しました。数名の児童が、忘れや体調不良等により未提出です。使用していない容器は、自宅で保管していただき、第二回5月16日(火)に使用してください。忘れずに提出をよろしくお願いいたします。

※紛失等ありましたら、担任(または養護教諭)にご連絡ください。

熱中症予防

全国的に、毎年5月連休明け以降の熱中症の発症が多数報告されるようになっていきます。

まずは、暑さに慣れる=汗をかけるようになることが大切です。一般的には、1~2週間程度汗をかくことを続けると、よりたくさん汗をかけるようになり、結果として体温上昇が抑えられ、熱中症の予防につながります。

学校には、毎日水分補給ができるよう水筒と、汗をふくための清潔なタオル、帽子の持参をお願いいたします。

