

ほけんだよい

令和6年6月3日
6月号 保健室
上尾市立上平小学校

6月になりました。6月は、気温が不安定で体調管理がむずかしい季節です。暑い日には、水分補給をして熱中症に気を付けましょう。また、もうすぐ梅雨入りです。雨がたくさん降り、校舎の中で過ごすことが増えると思います。けがなく安全な、雨の日の過ごし方を考えてみましょう。

6月の保健行事

- 6月 3日(月) 内科検診 5年
 - 6月 6日(木) 歯科健診 2, 4, 6年
 - 6月 13日(木) 歯科健診 1, 3, 5年
- たんぼぼ

- *医療勧告書をもったら、早めに医療機関を受診しましょう。
- *歯科健診の結果は全員にお知らせします。

熱中症対策をお願いします

6月は、湿度とともに気温も高くなり熱中症の心配があります。特に梅雨の晴れ間は、気温が上昇する傾向があるため、注意が必要です。学校ではWBGT(暑さ指数)を計測して児童へ注意を呼びかけていますが、おうちでもこまめな水分補給と睡眠、栄養を十分に取るようにしましょう。



梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

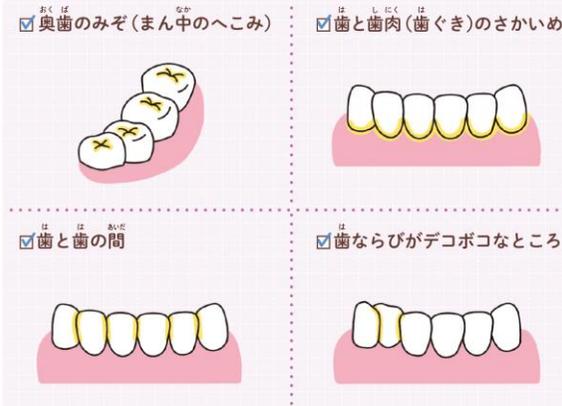
事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

おほえよう! 歯のみがき残しやすいところ

どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



6月4日~10日まで、歯と口の健康週間です。学校では、歯と口の健康週間に向けて、5年生児童を対象とした全国歯みがき大会があります。また、児童保健委員会による取り組みも予定していますので、この機会にお家で歯みがきの方法や、歯みがきの大切さ、歯の健康について再確認してみてください。夜の歯みがきの後は、お家の人に仕上げ磨きをしていただくのもおすすめです。

むし歯は、自然に治ることが難しい病気です。永久歯の治療はもちろんですが、乳歯のむし歯は、次に生えてくる永久歯がむし歯になる、歯並びが悪くなるなどの悪影響を及ぼします。歯科健診でむし歯と診断されたら、乳歯だからと油断せず、早めに治療に行くようにしましょう。

水泳学習が始まります

もうすぐ水泳学習が始まります。水の中での活動は、普段の生活と違い、危険を伴うこともあります。健康上で気になることがあったら、医師の診断を受けてから参加するようにしてください。特に、耳鼻科検診での疾病や感染性の疾病がある場合は参加できません。治療勧告を受けて未受診の場合は、学習が始まる前に受診をお願いします。

また、水泳指導のある日は、朝の健康観察をお願いします。体調が優れない場合は決して無理をしないようにしてください。また、他のお子様への怪我を防ぐために手足の爪が伸びていないかのチェックもお願いします。

