ほけんだより



2023.6 高岡市立伏木小学校 保健 室

### 6月の保健目標

## 歯を大切にしよう

#### 6月の保健行事

・13日(火)心臟検診

(1年全員と4年対象者) ※後日対象者にお知らせを配付します。

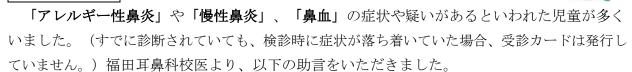
6月に入り、雨やくもりの天気が続きやすい季節になりました。気温も湿度も高めで、じっとりじめじめと蒸し暑さを感じることが多いです。



一方で「梅雨寒(つゆざむ)」という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日その時に合わせて、脱ぎ着しやすい上着を着るなどして、体調を崩さないようにしてくださいね。

# ◆検診の結果から

### 耳鼻科



- ・外での活動が増える今の時期には、症状が出やすいため、ひどくなる 前に受診しておくと、症状が軽くてすみます。
- ・鼻血がよく出るお子さんは、日ごろから水分をこまめにとり、粘膜が 乾燥しないようにするとよいですよ。



### 歯科

乳歯・永久歯のむし歯があった児童の割合は 22.6%で、県平均の 15.8% (R4 年度) よりも高い結果でした。また、何本もむし歯がある児童がおり(4 本以上あった児童は 13 人)、治療とともに、日ごろの歯みがきや食習慣の見直しも必要です。

## ★生活チェック☑!~むし歯や歯肉炎になりやすい生活をしていませんか~

- □食事は規則正しく食べていますか
- □ 1日3回歯みがきをしていますか
- □フロスや歯間ブラシを使っていますか
- □仕上げみがきをしていますか
- □おやつの量や時間を決めていますか
- □スポーツ飲料やかぜ予防ののど飴など、糖類を頻繁に取っていませんか

#### 中学年以降の仕上げみがき



子供を立たせた状態で保護者が後ろからみがく。

(高学年でも時々仕上 げみがきをしていただく ことをおすすめします。)

※参考:日本学校保健会、「『生きる力』を育む学校での歯・口の健康づくり」、令和元年度改訂

# ◆熱中症の対策を始めましょう

5月中に、最高気温が30度を超える日もありました。これからますます暑くなります。次のことに気を付けて、今から熱中症対策をしていきましょう。また、6月中にお子さんに配付する熱中症のリーフレットも参考にしてください。

#### 1 気象条件をチェック



気温や湿度の他、室内では **風通し**も重要になります。

# 4 暑さに体を慣らす



軽い運動や入浴で適度に汗 をかいて、汗腺を鍛えておき ましょう。

### 2 こまめに水分補給





普段は水かお茶を。

(経口補水液は塩分の取り過ぎ、スポーツドリンクは糖分の取り過ぎになるので、水代わりに飲むのは控えましょう)

### 5 体調を整える



早寝・早起きで十分な休養・睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事が基本。

### 3 涼しい服装





吸湿性や通気性のよいもの を中心に選び、**帽子や日傘**な ども活用しましょう。

### 6 具合が悪い時は休む



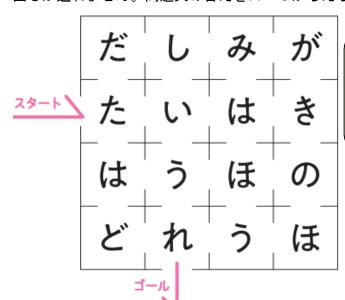
「おかしい」と感じたらす ぐに活動を中止し、休養や応 急処置にあたりましょう。

# ◆お知らせ

- ・6月中に「健康カード」を配付します。中身を確認され、表紙にサイン又は押印後、担任へ返却してください。
- ・健康診断で、異常や疑いがあったお子さんに「受診カード」をお渡ししています。早めの受診 をおすすめしていますが、すでに治療中の方や定期受診中の方は、次回の受診時に医師に治療 状況を記載していただき、学校に提出してください。

#### じどうのみなさんへ

スタートからすべてのマスを適ってゴールまでたどりつくと、問題文になるよ。簡じマスは 1 向しか通れません。問題文の答えを A ~ C からえらぼう。



#### こたえはどれかな

- A. 好き嫌いなくよく食べる
- B. 軽い力でこきざみに動かす
- C. こまめに水分をとる



※ 答えと解説は、保健室前に掲示します。